महिलाओं की एकमात्र सम्पूर्ण पत्रिका
मनोरमा
१५ जुलाई-१९८८
पंच सितारा व्यंजन
विशेषांक
७५ से अधिक व्यंजन विधियां
...ता हमेशा ...ा ही क्यों करे ?
अश्लील हरकतें और फिकरेबाजी: कैसे बचे नारी ?
मूल्य :

भारत में महिलाओं का सबसे अधिक बिकने वाला पाक्षिक

१५ जुलाई, '८८, वर्ष ७५, अंक १३

पंच सितारा व्यंजन विशेषांक

इस अंक का आकर्षण

लेख-फीचर

कथा साहित्य

स्थाई स्तंभ

आवरण कथा :

५४ अश्लील हरकतें और फिकरेबाजी : कैसे बचे नारी ?

छात्रा हो, गृहिणी हो या फिर कामकाजी महिला—सभी का पाला सार्वजनिक स्थानों पर ऐसे तमाम सड़कछाप रोमियो से पड़ता है, जिनकी अश्लील हरकतें और फिकरों को उन्हें झेलना पड़ता है। ऐसी अपमानजनक स्थिति से बचने के लिए महिलाओं को क्या करना चाहिए ?

७० आप क्या करती हैं : झगड़ा या प्यार ?

आपका स्वभाव प्यार करनेवाला है या झगड़ा करनेवाला—अपने बारे में इस लेख के जरिये जानिये।

१५ समझौता हमेशा पत्नी ही क्यों करे ?

पत्नियों के सन्दर्भ में पतियों का नजरिया बदल रहा है। कैसा है वह नजरिया ? पढ़िए, एक पुरुष के विचार इस संदर्भ में।

८६ क्रोशिये से बना कलात्मक चित्र

क्रोशिए से बने एक खूबसूरत चित्र का नमूना बनाने की विधि, जिससे एक खूबसूरत वॉल हैंगिंग तैयार हो सकती है।

संस्थापक
स्वर्गीय श्री क्षितीन्द्रमोहन मित्र
प्रधान संपादक
आलोक मित्र
संयुक्त संपादक
अमरकान्त
कोऑर्डिनेटर
माला तन्खा
गृहशिल्प और कला
शान्ति चौधरी
उप संपादक
सतीशचन्द्र टण्डन, आलोक कुमार
उमा पंत (दिल्ली)
बम्बई ब्यूरो प्रमुख
रवीन्द्र श्रीवास्तव
विशेष प्रतिनिधि कलकत्ता
अल्पना घोष
विजुअलाइजर
शान्तनु मुखर्जी
प्रधान कार्यालय व संपादकीय पता :
मित्र प्रकाशन प्रा०लि०
२८१, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—२११००३
दिल्ली कार्यालय
३, टालस्टाय मार्ग, १०५ रोहित हाउस
नई दिल्ली—११०००१

Air Surcharge 50 Paise Per Copy Dibrugarh, Blair, Mohan Bari, Silchar, Tinsukia, Imphal, Tejpur, ıilong, Dimapur & Kathmandu and 25 Paise Agartala.

क्योंकि कुछ औरतों को यही चाहिए

यह अधिक चौड़ी नैपकिन है

यह अधिक मोटी नैपकिन है

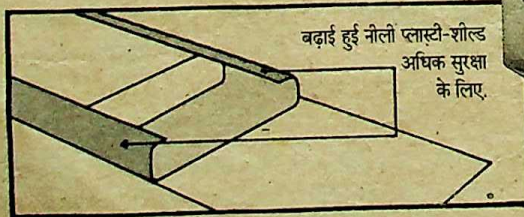
उन औरतों के लिए, जिन्हें एक्स्ट्रा लार्ज साइज़ में उपलब्ध किसी क्वालिटी नैपकिन का पूरा आराम और पूरी सुरक्षा चाहिए, पेश है नई केयरफ्री एक्स्ट्रा लार्ज.

इन एक्स्ट्रा लार्ज साइज़ की नैपकिनों में उनकी पूरी एक्स्ट्रा या अतिरिक्त लंबाई चौड़ाई में अधिक सोखने वाले स्वभाविक रेशे हैं. इस तरह इनमें अधिक सोखने की शक्ति है, ताकि आपको अधिक आत्मविश्वास मिल सके.

अनोखी कोमल वण्डररैप कवरिंग इस बात का निश्चय दिलाती है कि नैपकिन का आकार कभी मुड़ेगा या बिगड़ेगा नहीं. यह भी कि नमी भीतरी तहों में एक बराबर सोख ली जाती है, ताकि आपकी त्वचा सूखी रहे और आप आराम महसूस करती रहें. विशेष टैब एण्ड्स के कारण ये नैपकिन आपको इतनी फिट आती है जितनी पहले कोई नहीं आई होगी.

और अब केयरफ्री एक्स्ट्रा लार्ज एक विशेष (नमी-रोक) ३-तरफा नीली प्लास्टी-शील्ड में आती है, जो नैपकिन के निचले भाग से होकर दोनों बगलों से उपर तक जाती है, जैसा कि आप देख सकती हैं. इस प्रकार आप इसकी अधिक सुरक्षा, अधिक बचाव के बारे में निश्चिंत हो सकती हैं.

नई केयरफ्री एक्स्ट्रा लार्ज. पूरा आराम, पूरी सुरक्षा एक्स्ट्रा लार्ज साइज़ में, जैसी आपको चाहिए.

IMPROVED
Carefree
10 SANITARY NAPKINS
EXTRA LARGE
Johnson & Johnson

* केयरफ्री जॉनसन एण्ड जॉनसन यू.एस.ए का ट्रेडमार्क है

जॉनसन एण्ड जॉनसन

OBM/2810 HN Rev.

सुन्दर नारी : पुरुष की सबसे खूबसूरत कमजोरी

मई प्रथम पक्ष की 'मनोरमा' में प्रकाशित आवरण कथा 'सुन्दर नारी : पुरुष की सबसे खूबसूरत कमजोरी' निश्चित ही विभिन्न पक्षों से परिपूर्ण एक रोचक रचना है। यों तो सौन्दर्य स्वयं बोलता है, पर उसकी अर्थवत्ता और गुणवत्ता ही विशेष प्रभावकारी होती है। बेहद खूबसूरत नारी भी यदि स्वभाव से कर्कश है तथा घमण्डी है तो ऐसी नारी से पुरुष बचना ही चाहते हैं।

मेरे मतानुसार तो स्त्री की विनम्रता और शीलता ही नारी की सुन्दरता को बढ़ाती है और पुरुष भी इन्हीं गुणों का आदर करता है। जहां तक रूप को परिभाषा में बांधने की बात है तो जो भी युवती किसी कलाकार की रचना की प्रेरणा बने, वही उसकी खूबसूरत कमजोरी कही जायेगी।

—मेनका दुबे, बनारस

दुर्घटना का कारण

मेरे घर के पास एक चौराहा है। मैंने देखा कि अक्सर उस स्थान पर छोटी-मोटी दुर्घटना हो जाती थी। पहले तो मैंने सोचा कि हो सकता है किसी विशेष कारण से दुर्घटना हो जाती हो। लेकिन जब वास्तविक कारण पता चला तो मैं आश्चर्यचकित रह गयी।

घर आने वाले एक अंकल ने बताया कि दरअसल उस चौराहे के चारों ओर बड़े-बड़े फिल्मी पोस्टर लगाये जाते हैं। इन पोस्टरों में कुछ ऐसे भी चित्र होते हैं, जो कि युवा वर्ग को विशेष रूप से आकर्षित करते हैं। होता यह है कि चौराहा पार करते समय वहां से गुजरने वालों का ध्यान उन पोस्टरों में उलझ जाता है और कभी-कभी दुर्घटना भी घट जाती है। अपनी सुरक्षा बनाए रखने के लिए वाहन चालकों को इधर-उधर ध्यान न देकर सड़क पर ही ध्यान देना चाहिए।

—रमा, लखनऊ

होम करते हाथ जला

मैं 'मनोरमा' की नियमित पाठिका हूं। मुझे 'मनोरमा' का आपके पत्र स्तंभ सबसे अच्छा लगता है। इस स्तंभ में अनेक पाठिकाओं द्वारा वर्णित घटनाओं एवं उनके विचारों का जिक्र सचमुच कुछ देर सोचने के लिए मजबूर कर देता है।

पिछले साल की ही बात है, हमारे घर एक सज्जन आये। उन्होंने बताया कि उनकी बेटी की शादी की तारीख निश्चित है और जिस मकान में वह रहते हैं, उसमें भी उसी तारीख को शादी है, अतः मकान की जरूरत है। मेरे श्वसुर ने, जो एक स्वतंत्रता सेनानी हैं, उनकी मजबूरी को देखकर अपना ऊपर वाला फ्लैट शादी के लिए दे दिया। अब शादी हुए एक वर्ष हो गया है, मगर वह फ्लैट खाली ही नहीं करते। उलटे उन्होंने मेरे श्वसुर पर मुकदमा भी दायर कर दिया है। इस बुढ़ापे में अब उन्हें कचहरी की दौड़-धूप करनी पड़ रही है। इस प्रकार की घटनाओं को देखकर लोग दूसरे जरूरतमंद व्यक्तियों की सहायता करने से हिचकेंगे।

—आरती रंजन, पटना

नेक कार्य

मेरी एक सहेली की शादी के पांच वर्ष बाद ही एक एक्सीडेंट में उसके पति की मृत्यु हो गई। उसके एक छह माह की लड़की भी थी। उसका दुख उसके सास-श्वसुर से देखा न गया। उन्होंने कुछ समय बाद ही उसके देवर से उसकी शादी तय कर दी। शादी के बाद घरवालों ने एक पार्टी दी। मैं भी पार्टी में गई। वहां जाकर बड़ा ही अजीब माहौल लगा। ज्यादातर लोगों की सहानुभूति उसके देवर से थी, जो अब उसका पति था। कुछ लोग कह रहे थे कि बेचारे के सारे सपने धूल में मिल गये। कुछ लोग बड़ी ही अजीब बातें कर रहे थे कि शायद देवर-भाभी के पहले से ही आपस में संबंध रहे होंगे वगैरह, वगैरह।

ऐसी बातें सुनकर बड़ा क्षोभ हुआ। आज समाज में कितने ऐसे लोग हैं, जो अपनी बहू को पुनर्विवाह करने देते हैं। सहेली के श्वसुर ने एक अच्छा काम किया, तब भी लोगों को चैन नहीं, जो इस प्रकार की बातें करते हैं।

—आशा जैन, भिण्ड

अदला-बदली

मैंने अनेक घरों में देखा है कि बेटी चाहे बेटे से बड़ी हो, पर उसकी शादी बेटे के बाद इसलिये की जाती है कि बेटे की शादी में मिला दहेज बेटी के विवाह में काम आ जायेगा। और बिना संकोच या लिहाज के सारा सामान बेटी की शादी में दे भी दिया जाता है।

कुछ दिनों पूर्व ही पड़ोस में एक बारात विदा हुई, जिसमें एक माह पूर्व ही बेटे की ससुराल से मिला सारा सामान दहेज के रूप में दे दिया गया। बहू नई-नवेली थी, इसलिए कुछ कह भी न सकी। लड़का भी ऐसी नौकरी में नहीं है, जो अपनी बीबी को नया सामान खरीदकर दे सके। आखिर यह कैसी बुद्धिमानी है?

—अमिता अरजरिया, पन्ना

जब झगड़ा हो तो मुस्कराइये

अप्रैल द्वितीय पक्ष की 'मनोरमा' में प्रकाशित लेख 'जब झगड़ा हो तो मुस्कराइये' रुचिकर एवं उपयोगी लगा। दरअसल मुझे तो प्रायः ऐसा करना पड़ता है क्योंकि मेरे पति को क्रोध बड़े तीव्र आवेग से आता है। और मुझे उनका क्रोध शांत करने में अधिक समय नहीं लगता।

इस बात का फ़ायदा मेरे दस वर्षीय बेटे ने खूब उठाया है। जब भी मैं उस पर नाराज होती हूं तो वह अपनी मधुर मुस्कराहट बिखेरकर मेरा सारा गुस्सा हवा कर देता है। इससे घर में तनाव की स्थिति बहुत ही कम होती है। मैं इस लेख की लेखिका एवं 'मनोरमा' दोनों को हृदय से धन्यवाद देती हूं।

—सविता भार्गव, अलवर

उपयोगी रचना

'मनोरमा' अप्रैल प्रथम पक्ष में प्रकाशित रचना 'जब झगड़ा हो तो मुस्कराइये काफी सटीक लगी। इस बात का अनुभव मुझे अपने पड़ोस में रहने वाले दम्पती के साथ हुआ।

अंकल का स्वभाव काफी तेज है। आए दिन वह आंटी पर बरसते रहते हैं। हर छोटी-मोटी बात पर आंटी को टोकना तो मानो उनकी आदत बन गयी है। लेकिन आंटी काफी सहनशील हैं। जब पति गुस्से में होते हैं तो वह कोई-न-कोई मजाक करने लगती हैं। जैसे आप यही 'पोज' बनाए रखिए, मैं अभी कैमरा लेकर आती हूं। या कहती हैं, आप तो गुस्से में बड़े रोमांटिक लगते हैं। इस प्रकार वह अपने पति का गुस्सा न केवल कम करती हैं, बल्कि पारिवारिक शांति भी कायम रखती हैं।

—कु० मीना शाह, इन्दौर

तुम खुश हो न !

'दो सितारों का जमीं पर है मिलन आज की रात।' जी हां! आज भी दिलोदिमाग पर छायी उस हसीन रात को याद करके शरीर में गुदगुदी-सी हो उठती है। आंखों के सामने उस रात का मंजर आते ही कुछ यों लगता है जैसे कल और आज में कोई फर्क ही नही रह गया है।

२६ अगस्त १९८७ को मुहर्रम माह की शुरुआत होने से पहले ही मेरी सगाई हो गई थी। सगाई में मेरे होने वाले जेठ, अम्मी, अब्बा ने मिलकर बातचीत की। मेहर तय किया और शादी की तारीख पक्की कर दी। शादी की तारीख ७ दिसम्बर यानी कि चांद की १४ तारीख तय की गयी। बस तब से ७ दिसम्बर के इंतजार में हम लग गये। जैसा कि बाद में पता चला, उधर 'वो' भी बेसब्री से वक्त गुजार रहे थे। हम लोगों के मिलने पर रोक लगा दी गयी थी।

एम०ए० पास करने के कुछ समय बाद मैंने जर्नलिस्ट की सर्विस ज्वाइन की थी। उस सिलसिले में मुझे हॉबी क्लास करने जाना पड़ता था। मैं वहां बुरके में जाती थी। वहां पर कभी मिलने के इरादे से आये हुए बेचारे 'उनको' देखकर मैं बुरके में खूब हंसती और सहेलियों के साथ निकल जाती और 'वो' पहचान ही न पाते। हां तब उन्हें मालूम नहीं था कि मैं बुरका पहनने लगी थी।

खैर, एक-दो दफा हलकी-फुलकी मुलाकात के बाद अगस्त से दिसम्बर भी आ गया। पहले दिसम्बर से ही घर में रिश्तेदारों का आना शुरू हो गया। चार तारीख को 'मिलाद' की शुरुआत से हल्दी छुलाई गयी। बुआ ने हाथों में कंगन पहनाए और हमें पीले जोड़े से संवार दिया गया।

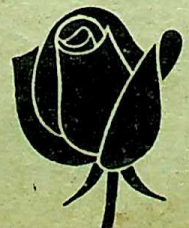
देखते-ही-देखते तीन दिन सरक गये और सात तारीख का वह खुशनसीब दिन भी आ पहुंचा। बहुत सबेरे 'फजर' की नमाज पढ़ने के बाद नाउन ने रस्मों से नहलाकर 'वजू' करवाया।

बारात आने का वक्त दस बजे का था। बारात के आने में देर होने पर दिल बुरी तरह धड़कने लगा। उस पर सब सहेलियां छेड़ रही थीं, "जाओ मौज करो, मौज।" बहरहाल बारात खैरियत से आ गयी। मेरे जेठ ने मेरे कपड़े वगैरह मेरी अम्मी के सुपुर्द किये। फिर मुझे सुर्ख शरारा, फूलों का सेहरा, नथ, टीके के साथ निकाह के लिए तैयार किया गया। काजी साहब आए, कुरान शरीफ की कुछ आयतें पढ़वायीं। तीन बार 'कुबूल किया' कहकर मैं पूरी तरह से परायी हो गयी।

पांच बजे तक मेरी रुखसती का वक्त आ गया। जब भैया ने सेहरा बांधा, तब तो मेरे आंसुओं का बांध ही टूट गया। मैं रोते हुए हाथों से कुरान शरीफ पकड़कर कार की पिछली सीट पर बैठ गयी। कार चल पड़ी और शुरू हुआ जिन्दगी का सफर। कार में हम-दोनों के अलावा सिर्फ ड्राइवर था। रास्ते में अंधेरा था। बारातियों की बस भी पीछे छूट गयी थी। तब तक मेरे आंसू भी थम गये थे। एकाएक 'ये' कार रुकवा कर पिछली सीट पर आ गये। अंधेरे में आगे बढ़ती कार, कार की खिड़की से झांकता चौदहवीं का चांद और 'इनका' साथ, निहायत खूबसूरत लग रहा था। इन्होंने धीरे से कान में फुसफुसाया, "मेरा चांद तो मेरे पास है।" मैं लजाकर खिड़की की ओर सरक गयी।

घर पहुंचते-पहुचते ग्यारह बज गये। घर से मेरी सास निकल कर बाहर आयीं। उन्होंने कुरान शरीफ की एक 'आयत' पढ़वायी। फिर 'बिसमिल्लाह' करके मैं घर में घुसी। मुझे बड़ी दहशत हो रही थी, क्योंकि किसी ने भी मुझे पहले नहीं देखा था। मेरे घुसते ही मेरी सास ने ऐलान कर दिया, "दुल्हन को मैं ही सबसे पहले देखूंगी।" इस बीच बत्ती चली गयी। फिर मेरे सामने दो गैस लायी गयीं। सास ने दुआ मांगकर मुझे पहली दफा देखा और 'माशाअल्लाह' कहकर कंगन पहनाया। सबने एक साथ पूछा- "अम्मां भाभी कैसी हैं, जल्दी बताओ?" और इस बीच बत्ती आ गयी। कुछ शरारती ननदों ने देखा और कहा "बड़ा तेज वोल्टेज आया है।" दो-चार रस्में हुईं। फिर मुझे अपने कमरे में पहुंचा दिया गया। भीड़-भाड़ से दूर वह कमरा मुझे बहुत भाया। अपने सजे-संवरे, खुशबूदार बिस्तर पर मैं थोड़ी देर तक बैठी, लेकिन ठंड और थकान की वजह से ज्यादा देर नहीं बैठ पायी। 'इनका' इन्तजार करते-करते मुझे कब नींद लग गयी, मुझे पता नहीं। बहुत देर बाद जब, 'कैसे सुकून पाऊं तुझे देखने के बाद' गजल से नींद खुली, तो मैं दंग रह गयी। कमरे में खूब तेज रोशनी थी। सफेद कुर्ता-पायजामा पहने जनाब किताब पढ़ने में मशगूल थे। मुझे डर लग रहा था और अपने ऊपर गुस्सा भी आ रहा था। मैं सोच रही थी, मैं कैसी हूं, जो सो रही हूं। तभी बाहर से किसी ने 'इन्हें' आवाज दी और 'ये' निकल गये। तभी मुझे शैतानी सूझी और मैं बेड के नीचे छिप गयी। थोड़ी देर बाद 'ये' कमरे में आये और बेड पर मुझे न देखकर बाहर जाने लगे। मैंने लपककर इनके पैर पर चुटकी काटी। ये नीचे झुके और उन्होंने मुझे सहारा देकर बाहर निकाला। मेरी हंसी थम नहीं पा रही थी। मैंने पूछा, "क्यों, आप घबरा गये?" इन्होंने कहा, "नहीं। लगता है, तुम बहुत खुश हो।" मैंने पूछा, "आप भी खुश हैं न?" इन्होंने 'हां' कहा, फिर मुझसे मेहर माफ करवाया। फिर मिठाइयां खाते-खिलाते, बातचीत करते, हाथों में हाथ थामे कब हम रात की अंधेरी चादर में सिमट गये, पता नहीं चला। वह ख्वाब तब टूटा, जब सुबह मेरी ननद ने दरवाजे पर दस्तक दी। हम दोनों हड़बड़ा गये, कि कौन दरवाजा खोले। खैर, दोनों ने खुशी-खुशी उस रंगीन हसीन रात को दरवाजा खोलकर रुखसत किया और जिन्दगी में आये उजाले का इस्तिक्दाम किया।

—शाहीन शरीफ

इस स्तंभ हेतु अन्य पाठिकाओं के सुहागरात के संस्मरण आमंत्रित हैं। रचना के साथ अपना पासपोर्ट साइज फोटो व निर्णय की सूचना के लिए अपना पता लिखा, टिकट लगा लिफाफा भी अवश्य भेजें।

फुरसतनामा

साली पर शोध साहित्य की योजना

—डा० झूलन सिंह

अग्नि के इर्द-गिर्द सात फेरे पूरे करने के बाद जब मैं 'ऑफिशियली' अपनी श्रीमतीजी का 'ए जी' बना, उसी समय उनके रिश्ते की सारी बहनें मेरे लिए सालियों में तब्दील हो गयीं, उन सालियों के झुण्ड ने मुझे उसी तरह छेड़ना शुरू कर दिया, जैसे किसी अकेली लड़की को मुस्टंडे छेड़ते हैं, लेकिन उस समय मेरे दिल की हालत मुस्टंडों से घिरी लड़की से डिफरेन्ट थी। सालियों की रसीली बातें सुनकर मेरे मन में उठ रही मीठी-मीठी भावनाओं का सैलाब बांसों उछल रहा था, तन का पोर-पोर चटक रहा था तथा तन की पुलक फूल-फूल कर कुप्पा हो रही थी, पर नव निर्मित जीजा होने की वजह से मैं छुई-मुई की तरह शर्म की गठरी बना जा रहा था। उन सालियों में कुछ सगी थीं, कुछ दूर के रिश्ते में उस पद के लिए फिट होती थीं और कुछ को खींचतान कर उस पद के लिए फिट किया गया था।

गठरी बना जब मैं सगी साली के जानिब हुआ तो वे चहकीं, "जीजाजी, साली तो आधी घरवाली होती है, फिर हमसे क्या शरमाना ?"

"यानी कि आप सब मेरे विवाहित जीवन रूपी स्कूटर की स्टेपनी हैं ?" मैंने भी चहकने की कोशिश की, लेकिन ओपनिंग सेंटेंस होने से स्वर कुछ दबा-सा था। दबे स्वर ने ही करिश्मा किया और उनकी नजरें शर्म से जमीन चूमने लगीं।

खैर, यह एपिसोड तो उस समय के माहौल की मांग के अनुरूप ही था, सो बात आयी-गयी हो गयी।

मैं अपनी घरवाली की भरी-पूरी डोली उठवाकर, उठाकर नहीं, घर लाया और गृहस्थी के स्कूटर को जिंदगी की सड़क पर दौड़ाने लगा।

कुछ दिनों बाद मेरी एक साली साहिबा बकौल मेहमान मुझ पर मेहरबान हुई। उनके चन्द दिनों की मेहमाननवाजी ने ही मेरे दिलो-दिमाग में यह बात एस्टेबलिश कर दी कि साली वास्तव में आधी घरवाली होती है। उन्हीं दिनों मुझे

साली को आधी घरवाली कहा जाता है। बिना साली का ससुराल जैसे नमक के बिना भोजन की थाल। साली पर शोध कर रहे हैं—हास्य-व्यंग्य रचनाकार डा० झूलन सिंह।

एक जीजा बेचारे ने आहें भर-भरकर लिखा था, 'साली के साथ अनुभव प्राप्त करने में मैं उसी तरह असमर्थ हूं, जैसे पहरेदार के बाहर बैठे रहने पर चोर घर में चोरी करने में असमर्थ हो जाता है। मेरी साली पर अर्द्धग्रहण लग चुका है, क्योंकि उसका संबंध साढ़ू नामक जीवधारी से हो गया है।'

यह भी बोध हुआ कि साली आधी घरवाली ही नहीं, मदमाते यौवन की छलकती प्याली भी होती है। सच ! जिनकी सालियां होती हैं (असली या जाली) वे मुकद्दर के सिकंदर होते हैं और बिना साली का ससुराल होता है जैसे नमक के बिना भोजन की थाल।

अपने साहित्यिक जीवन में शोध के लिए मैं कई दिनों से माकूल विषय की तलाश में लाइब्रेरी की खाक छान रहा था और वह मुझे अपने घर की छत के नीचे ही मिल गया था। सोचा, साली पर ही शोध साहित्य का आयोजन कर लिया जाय। इसी नेक विचार से मैंने अपने उन साथियों के साली अनुभव को बटोरने की सोची, जिन्हें साली प्राप्त होने का गौरव एवं सौभाग्य प्राप्त था और आनन-फानन एक गोष्ठी का भी आयोजन कर डाला।

'साली' शब्द सुनते ही उन लोगों के मुंह में पानी भर आया, जैसे गर्भवती महिलाओं के समक्ष किसी ने नीबू या अचार का नाम ले लिया हो ! शोध साहित्य के लिए जब मैंने उन लोगों से अपनी-अपनी साली से सम्बद्ध खट्टे-मीठे, उलटे-सीधे अनुभव आमंत्रित किये, तो वे लहालोट हो गये और गृहस्थी के बोझ से उनके सीने में दबा हुआ दिल उठकर भांगड़ा करने लगा। एक कुशल संपादक की तरह मैंने उनको जानकारी दी कि केवल मौलिक अनुभव ही स्वीकार किए जाएंगे। अलबत्ता सालियों की उम्र की सीमा पर कोई प्रतिबंध नहीं है।

एक सज्जन बकौल जीजा एवं बतर्ज एतराज बोले, "और अगर वह साली के बजाय साला निकल आया तो ?"

"तो क्या हुआ ? वैज्ञानिक युग है, कुछ भी असंभव घटित हो सकता है। इस साहित्य के प्रकाशित होने तक संभव है, उसका सेक्स परिवर्तन हो जाय या वह करा ले, नो प्राब्लम।"

साली साहित्य पर उस गोष्ठी ने ऐसा गुल खिलाया, कि उन सभी यार दोस्तों की रातों की नींद उड़न-छू हो गई। मनीषियों और संतों की तरह रात-दिन, सोते-जागते, उठते-बैठते वे (अपनी सालियों के साथ स्वयं के अनुभव का) चिंतन ही करते। जिन लोगों की सगी सालियां नहीं थीं, वे भी इतने रोमांचित हो चुके थे, कि उन्होंने अपनी घरवाली के सभी नाते-रिश्तों का इनसाइक्लोपीडिया सामने रखकर उसमें सालियों को तलाशना शुरू कर दिया।

उधर वे लोग अपने-अपने अनुभव बटोर रहे थे, इधर मैं उनकी बीवियों की बद्दुआएं अपने सिर पर बटोर रहा था (केवल एक महिला को छोड़कर, क्योंकि वे अपने पति की भूतपूर्व साली भी थीं) लेकिन सालियों के प्रति लोगों का उद्दाम उत्साह देखकर मुझे वे सारी बद्दुआएं बेअसर लग रही थीं और मेरा हौसला भी बढ़ती हुई मंहगाई की तरह बढ़ता जा रहा था। आखिर लोगों में उत्साह क्यों न हो ? साली ही वह इकलौती जानदार प्राणी है, जिसकी वजह से आदमी आजीवन ससुराल के खूंटे से बंधा रहता है।

कुछ जीजाओं ने शीघ्र ही अपने अनुभव मुझे सौंप दिये और कुछ आज भी उसी चक्कर में ससुराल में मेहमान बनकर बैठे हुए हैं। कुछ तथाकथित जीजाओं ने शोध-साहित्य में केवल अपना नाम डलवाने की लालच से कपोल-कल्पित सालियों (जो कभी सपने में उनको दर्शन दी थीं) के साथ ही अपने अनुभव पेश कर दिये।

एक जीजा बेचारे ने आहें भर-भरकर लिखा था साली के साथ अनुभव प्राप्त करने में मैं उसी तरह असमर्थ हूं जैसे पहरेदार के बाहर बैठे रहने पर चोर घर में चोरी करने में असमर्थ हो जाता है। मेरी साली पर अर्द्धग्रहण लग चुका है, क्योंकि उसका संबंध साढ़ू नामक जीवधारी से हो गया है। एक दरियादिल जीजा का अनुभव इस प्रकार था, 'जितने दिन मैं अपनी घरवाली और बबली को साथ-साथ लेकर घूमने गया, उतने दिन मैं रिक्शे की बजाय टैक्सी पर घूमा, कभी मजबूरी में रिक्शे पर भी बैठा, तो बिना किराया तय किये हुए। बिना किसी मोल-भाव के ही चीजें खरीदीं। पिक्चर हाल पर हाउसफुल का बोर्ड देखकर निराश नहीं हुआ, ब्लैक में टिकट खरीदे। यों तो घरवाली जब कभी होटल में खाने की इच्छा जाहिर करती थी, तो हम उसे किसी ढाबे में खिला लाया करते थे, लेकिन जब तक साली साथ रही, मैं किसी-न-किसी स्टार वाले होटल में ही बैठता था। नतीजा, आज सिर से पांव तक कर्ज में डूबा हूं।'

जब से मैंने साली साहित्य पर शोध प्रबन्ध लिखने का बीड़ा उठाया है, मेरी घरवाली मुझसे कभी-कभी खफा भी हो जाती है। कारण भी खास है सुहागरात को रोमांटिक मूड होने के साथ-साथ साहित्यिक मूड भी होने से मैं उसको कुछ ज्यादा खुश करने की गरज से वायदा कर बैठा था कि जीवन में अगर कभी शोध प्रबन्ध लिखूंगा, तो उसकी सुंदरता पर ही लिखूंगा, लेकिन मैं तो पूरी को छोड़कर आधी के चक्कर में उलझ गया था। उनकी नजर में बेवफा निकल गया था, इसीलिए घर में वह मुझसे एक सौ अस्सी अंश का कोण बनाकर रहने लगी है। और बार-बार मायके चले जाने की झूठी धमकी भी देती है—मैं भी उसी दिन का बेसब्री से इंतजार कर रहा हूं कि किस दिन वह अपनी झूठी धमकी को सच करके दिखाएगी और मैं आराम से बैठकर अपने शोध ग्रंथ को पूरा करूंगा।

इस शोध ग्रंथ के प्रकाशन के लिए मैंने जिस प्रकाशक से बात की है, उनकी भी दिली ख्वाहिश है कि मैं उनका भी अनुभव बकौल जीजा, अपने शोध ग्रंथ में डाल दूं। अब मुझे उनकी बात टाल कर उनसे आधा-तिहा मिलने वाली अपनी रायल्टी पर भी हाथ थोड़े ही साफ करवाना है, सो हामी भर दी।

तब से वे अपनी आधी घरवाली को तलाश रहे हैं। (घरवाली पहले से ही स्वर्ग सिधार चुकी है। सुना है, वे अपने मां-बाप की इकलौती संतान थीं) और मैं अपनी घरवाली के मायके फूटने का तथा अपने उन मित्रों के ससुराल से लौटने का इंतजार कर रहा हूं, जो ससुराल में साली के साथ अनुभव सुख प्राप्त कर रहे हैं। उम्मीद है, ये सारे शुभ कार्य किसी एक ही मुहूर्त में ही पूरे होंगे। आप भी उस मुहूर्त का इंतजार कीजिए। इंतजार का अपना अलग मजा है !

मनोरमा अप्रैल प्रथम पक्ष में प्रकाशित आवरण कथा 'क्या पुरुष वास्तव में तंगदिल होते हैं?' पर हमने अपनी पाठिकाओं से प्रतिक्रियाएं आमंत्रित की थीं। यहां प्रस्तुत हैं कुछ चुनिंदा प्रतिक्रियाएं।

क्या पुरुष वास्तव में तंगदिल होते हैं : कुछ प्रतिक्रियाएं

तंगदिल क्यों न समझें?

'क्या पुरुष वास्तव में तंगदिल होते हैं?' यह प्रश्न ही बेमानी है। यह तो एक ठोस हकीकत है। पुरुष चाहे किसी भी जाति, ओहदे, विचार का हो, नारी का किसी भी क्षेत्र में अपने से आगे जाना बर्दाश्त नहीं कर पाता। पुरुष हमेशा अपना अधिकार प्रदर्शित करता है। जहां पत्नी कमा रही होती है, वहां वह अपनी अधिक कमाई या फिर अपने पुरुषत्व का रौब जमाता है, और जहां पत्नी सिर्फ एक गृहिणी है तो वहां वह उसे किसी बंधुआ मजदूर से कम नहीं समझता है।

जैसा कि लेख में एक मनोवैज्ञानिक महोदय का कहना है कि अनेक बंटी हुई भूमिकाओं के कारण ही पुरुष आलोचना का शिकार होता है। मैं उनके इस मत से सहमत नहीं हूं। क्या स्त्री अपने जीवन में अनेक भूमिकायें नहीं निभाती हैं? सभी भूमिकाओं में लोग स्त्री से ही धैर्य और शांति की अपेक्षा क्यों करते हैं? क्या पारिवारिक संबंधों को जीवित और ऊष्मायुक्त बनाये रखने की जिम्मेदारी केवल पत्नी की ही है? पति इन जिम्मेदारियों से दूर क्यों भागते हैं और अपनी ही मजबूरियों को क्यों अलापते रहते हैं? वह स्त्रियों की मजबूरी को क्यों नहीं समझते?

जिस तरह पुरुष समाज हमसे धैर्य, समझदारी, प्यार और शांति की अपेक्षा करता है, उसी तरह इन्हीं बातों की हमारी अपेक्षा को क्यों नहीं पूरी करना चाहता? पुरुष हमें हर घड़ी शक की नजर से क्यों देखता है? क्यों छोटी-छोटी बातों में जासूसी या पूछताछ करके हम पर अविश्वास प्रकट करता है? ऐसी स्थिति में भला हम उसे तंगदिल क्यों न समझें?

—श्रीमती लक्ष्मी चौधरी

तंगदिल होना पुरुष की फितरत है

पुरुष तंगदिल होता है, यह सर्वविदित सत्य है। इसके लिए तर्क या विवाद की बैसाखी की कोई आवश्यकता नहीं। पुरुष की तंगदिली की प्रवृत्ति यदि हम घर से ही देखना शुरू करें, तो सबसे पहले हम अपने भाई (चाहे छोटा ही क्यों न हो) के अंकुश में बंधते हैं। हमारी जरा-सी स्वतंत्रता व उन्मुक्तता उसे बर्दाश्त नहीं होती। अपना तो किसी भी लड़की से हस बोल लें, पर यदि युवा बहन ने किसी भी लड़के से बात कर ली तो उसकी त्यौरी चढ़ जाती है।

आफिस में भी अगर उसकी अधिकारी कोई महिला है, तो वह सदैव उसकी योग्यता और कार्यकुशलता को नजरअंदाज करके उस पर व्यंग्य करेगा, उसकी कमी खोजेगा।

पुरुष शारीरिक और मानसिक स्तर पर स्त्री को अपने से तुच्छ मानता है। अपनी अर्द्धांगिनी कहलाने वाली पत्नी को वह अपने अधीनस्थ कर्मचारी से कम नहीं समझता। उस पर रौब गांठना अपना जन्म सिद्ध अधिकार मानता है।

वह औरत को सिर्फ 'औरत' (पुरुष की नजर में स्त्री मात्र भोग्या ही है) मानता है। वह औरत को एक 'व्यक्तित्व' के रूप में कभी नहीं स्वीकारता। उसके लिए औरत बेटी, बहन, पत्नी और मां ही है। उसकी नजर में औरत की कोई अलग पहचान नहीं है।

निश्चित ही पुरुष तंगदिल होता है। अपनी सफाई में यदि वह यह कहे कि 'रफ' और 'टफ' होना उसके स्वभाव की विशेषता है, तो वह इस बात से भी इंकार नहीं कर सकता कि तंगदिल होना उसकी फितरत है।

—सावित्री दुबे

प्रतिशोधात्मक दृष्टिकोण उचित नहीं

तंगदिल स्त्री और पुरुष दोनों ही हो सकते हैं। जिस प्रकार ज्वर किसी भी व्यक्ति को हो सकता है, चाहे वह स्त्री हो या पुरुष, ठीक उसी प्रकार से तंगदिली भी एक स्वभाव है जो किसी में भी पाया जा सकता है।

आंखें बंद करके पुरुषों को ही तंगदिल कहना उचित नहीं। पुरुषों पर यह आरोप लगाने से पहले ईमानदारी से उसके तंगदिली होने का कारण समझें। बदलते हुए परिवेश में नारी व पुरुष को बराबर का दर्जा प्राप्त है। ऐसे में हमारा दृष्टिकोण संकुचित होने के बजाय व्यापक होना चाहिए। मेरा तो यही अनुभव रहा है कि अधिकांश दम्पती आपस में एक दूसरे को तंगदिल कहकर आरोपित करते हैं, जबकि स्वयं वह उसी भावना से ग्रसित रहते हैं।

पुरुष वर्ग आज अपनी पूर्व भावना को अगर बदल रहा है, तो हमें प्रतिशोधात्मक दृष्टिकोण से बचना चाहिए। पुरुषों के मत्थे तंगदिली का दोष मढ़कर स्वयं को उससे बरी नहीं हो सकते। जब पुरुष खुद हमें बराबरी का दर्जा दे रहा है, तो उसके ऊपर तंगदिली का आरोप लगाना कहां तक न्यायसंगत है? इस संदर्भ में कबीर की उक्ति याद आई—'बुरा जो देखन मैं चला, बुरा न मिलया कोय। जो दिल ढूंढा आपना मुझसे बुरा न कोय।'

—निर्मला कुमारी

तंगदिली का दोष मढ़ना उचित नहीं

यह मानना गलत है कि सभी पुरुष तंगदिल होते हैं। सभी पुरुषों को तंगदिल होने का खिताब नहीं दिया जा सकता। हां, कुछ पुरुष अवश्य इसका अपवाद हो सकते हैं।

पुरुष को तंगदिल बनाने में किसी न किसी रूप में नारी का ही हाथ रहा है। पुरुष का व्यक्तित्व ऊपर से देखने में चाहे कितना ही कठोर हो, पर भीतर से उसका हृदय काफी कोमल होता है। हां, उसकी कोमल भावनाओं को मुखरित होने का अवसर हमें अवश्य देना पड़ता है। पुरुष हर स्त्री में सिर्फ अपनी पत्नी की ही नहीं एक मां, बहन और प्रेमिका की भी भूमिका खोजता है। इससे पुरुष को बड़ा ही भावनात्मक संबल मिलता है। जब पुरुष अपनी पत्नी में इन अपेक्षाओं को नहीं पाता, तो वह तंगदिल हो जाता है। इस तरह पुरुष को तंगदिल के लगे ठप्पे से बचाने में नारी की अहम् भूमिका हो सकती है। बिना सोचे-समझे पुरुष को तंगदिली के दोष से मढ़ना उचित नहीं है।

श्रीमती राज राठी

अल्सर क्या है ?
यह क्यों होता है और आप इससे कैसे बच सकती हैं ?
प्रस्तुत है इस संबंध में विस्तृत जानकारी।

कैसे बच सकती हैं आप अल्सर से ?

अल्सर आमाशय की आंतरिक दीवार या छोटी आंत के शुरू होने वाले स्थान अर्थात् ड्यूओडिनम पर होने वाला घाव है। भोजन के पचते समय आमाशय की दीवार की कोशिकाएं हाइड्रोक्लोरिक एसिड तथा पेप्सिन का मिश्रण उत्पन्न करती हैं, जो कि हमारे खाए गये भोजन के प्रोटीन भाग को 'ब्रेक' कर देता है। आमाशय तथा ड्यूओडिनम की ऊपरी सतह (लाइनिंग) भी प्रोटीन की बनी होती है। बहुत अधिक मात्रा में गैस्ट्रिक एसिड उत्पन्न होने से आमाशय या ड्यूओडिनम की लाइनिंग पर घाव हो सकते हैं, परिणामस्वरूप अल्सर हो सकता है।

अल्सर काफी तीव्र और दीर्घकालिक भी हो सकता है। ऐसे केस में इसका घाव भर जाने के बाद फिर से हो जाता है। इसकी चरम अवस्था में बहुत अधिक रक्तस्राव होता है या बड़े-बड़े सूराख हो जाते हैं, जिससे व्यक्ति की मृत्यु हो सकती है। हर प्रकार के अल्सर में दर्द होता है। अल्सर का पहला लक्षण तो यह है कि खाने के बाद या अर्धरात्रि में पेट में तीव्र दर्द उठता है, जो कि एक से तीन घण्टे तक चलता है। कुछ केसों में अल्सर का पता लगाना बहुत मुश्किल होता है। क्योंकि अल्सर के रोगी को कभी-कभी केवल पेट या गैस का दर्द ही अनुभव होता है।

अल्सर के प्रकार: अल्सर दो प्रकार का होता है—ड्यूओडिनल अल्सर और गैस्ट्रिक अल्सर। दोनों के बारे में विस्तृत जानकारी आगे आपको मिलेगी।

अल्सर क्यों होता है ?

अल्सर होने का कोई एक ही कारण नहीं होता। इसके पीछे आनुवंशिक कारण भी हो सकता है। कुछ लोगों में अन्य लोगों की अपेक्षा गैस्ट्रिक एसिड का स्राव अधिक होता है, इनके परिवार में अल्सर पीढ़ी दर पीढ़ी चलता है।

न्यूयार्क मेडिकल कॉलेज में गैस्ट्रोएण्टेरोलॉजी के प्रोफेसर तथा गैस्ट्रोएण्टेरोलॉजिकल रिसर्च लेबोरेट्री के निदेशक डा० जॉर्ज बी० जेर्जी ग्लास ने अल्सर के जो कारण अपने शोध के आधार पर निकाले हैं, उनमें एक कारण 'ओ' ब्लड ग्रुप भी है। उनके अनुसार 'ओ' ब्लड ग्रुप के व्यक्तियों को अल्सर अन्य ब्लड ग्रुप वाले व्यक्तियों से अधिक होता है। डा० ग्लास के अनुसार अत्यधिक तनाव भी अल्सर को जन्म देता है। भावनात्मक समस्याओं के कारण आमाशय में अम्ल अधिक स्रवित होता है। सामान्यतया अधिक होने वाले अल्सर यानी ड्यूओडिनल अल्सर के साथ ऐसा होता है।

गैस्ट्रिक अल्सर का कारण एस्पिरीन, एण्टी र्‍यूमेटिक ड्रग्ज और कॉर्टीसोन जैसी दवाइयों का सेवन के अलावा खाली पेट रहना, खाली पेट मदिरा सेवन तथा धूम्रपान करना भी हो सकता है।

गैस्ट्रिक और ड्यूओडिनल अल्सर में कुछ खास भिन्नताएं भी हैं। गैस्ट्रिक अल्सर आमाशय की श्लेष्मिक झिल्ली (म्यूकस मेम्ब्रेन) पर घाव होने से शुरू होता है। जबकि ड्यूओडिनल अल्सर आमाशय या ड्यूओडिनम की ऊपरी सतह (लाइनिंग) पर घाव होने से शुरू होता है। वास्तव में गैस्ट्रिक अम्ल से अल्सर नहीं होता। होता यह है कि ड्यूओडिनम की श्लेष्मिक झिल्ली आमाशय की अपेक्षा अधिक कोमल होती है, गैस्ट्रिक एसिड से उसमें घाव हो जाते हैं।

यदि आपको अल्सर हो तो ?

मुख्य बात यह है कि 'स्टमक एसिड' के उत्पादन को कम किया जाये तथा इसको निष्प्रभावी किया जाये। बीसवीं शताब्दी के उत्तरार्ध में अल्सर के दर्द की सर्वाधिक प्रचलित दवा थी एण्टासिड, जो कि सोडा का बाईकार्बोनेट होता है। इससे उस समय तो आराम मिल जाता है, लेकिन स्थायी तौर पर ठीक नहीं होता। अधिक मात्रा में इसे ले लेने से यह गुर्दे को काफी नुकसान भी पहुंचा सकता है। अन्य लाभदायक और सुरक्षित एण्टासिड आज भी इस्तेमाल में लाए जाते हैं और सामान्यतया प्रभावी भी होते हैं। यहां तक कि जो एण्टासिड बिना डाक्टरी नुस्खे के प्राप्त हो जाते हैं, वे भी गैस्ट्रिक एसिड को उदासीन कर सकते हैं, जिससे घावों को भरने का मौका मिल जाता है।

अल्सर से छुटकारा पाने का एक तरीका आजकल जो प्रचलित है, (यद्यपि अधिकतर डॉक्टर इसे बेकार ही मानते हैं) वह है 'बेबी फूड डाइट'। इसमें अधिक से अधिक दूध तथा क्रीम का सेवन किया जाता है। उबली हुई सब्जियां तथा मैश किया हुआ केला और इसी प्रकार की वस्तुएं खायी जाती हैं।

अल्सर से कैसे बचें ?

अगर आपके खानदान में पहले भी किसी को अल्सर हुआ हो, अगर आपको भावनात्मक परेशानी रहती हो या अधिक चिंता करने से उत्पन्न हुई पेट की गड़बड़ियों से आप पीड़ित हों तो आपको भी अल्सर हो सकता है। लेकिन कुछ बातों को अपनाकर आप इससे अपनी सुरक्षा अवश्य कर सकते हैं।

- 'बेबी फूड' खाने की कोई आवश्यकता नहीं है। लेकिन खाना सामान्य और सादा ही खाएं। अधिक मसालेदार सब्जियां या खाना न खाएं। अधिक गरम चाय और स्ट्रांग कॉफी से भी परहेज करें।
- अगर आप धूम्रपान करती/करते हैं तो तुरंत बंद कर दीजिए।
- यदि आपको अक्सर सिरदर्द रहता हो, या गठिया संबंधी कोई समस्या हो तो एस्पिरीन या गठिया की दवा लेने से पहले अपने डॉक्टर से परामर्श अवश्य करें। अगर आपको त्वचा संबंधी कोई समस्या हो तो कॉर्टिसोन आदि दवाएं लेने से पूर्व डॉक्टर से सलाह लें।
- अधिकतर चित्त को शांत रखने का प्रयास करिये। यदि आपके साथ अत्यधिक परेशान करने वाली भावनात्मक समस्यायें हों, जिनके कारण अल्सर होने की संभावना हो तो आप किसी योग्य चिकित्सक से उन पर विचार-विमर्श अवश्य करिये।
- अगर आप मद्यपान करती/करते हैं तो खाने के पूर्व तेज शराब का सेवन न करें। उसके स्थान पर 'बीयर ले सकती/सकते हैं। क्योंकि खाली पेट 'कनसनट्रेटेड अल्कोहल' का प्रयोग आमाशय की कोमल झिल्ली को नुकसान पहुंचा सकता है।

—मनोरमा मेडिकल सेल
—प्रस्तुति : रवि शंकर शर्मा

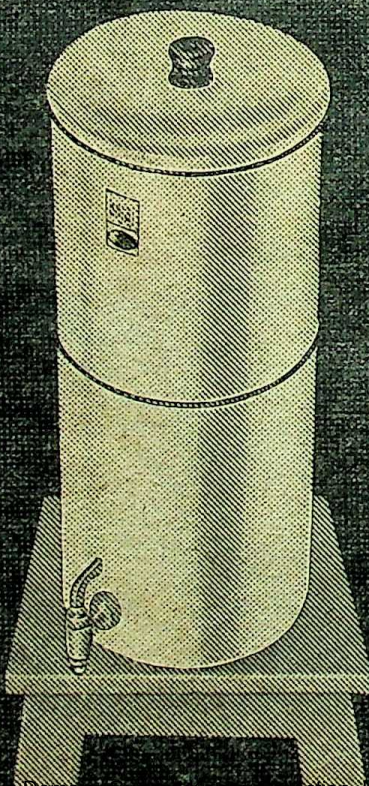
पीने के पानी को ख़तरा !

पीने का पानी. आप तक पहुंचने से पहले कहां-कहां से नहीं गुज़रता ... गंदगी, दूषण, रोगाणु ... जो इसमें यूं समा जाते हैं कि नज़र ही नहीं आते. ऐसे में आप के लिए ज़रूरी है बजाज वाटर फ़िल्टर का कमाल.

इसमें बिल्कुल वैज्ञानिक ढंग के कैंडल हैं जो इस बात का पूरा भरोसा दिलाते हैं कि खतरनाक जीवाणु फ़िल्टर के पार उतर न पायें. पानी छानने के अन्य तरीकों में ये बात कहां. कैंडल के वैज्ञानिक आकार-प्रकार और उसकी बनावट से ही ज़ाहिर है कि आपको पानी मिलेगा तो सिर्फ़ बेहतरीन तौर पर फ़िल्टर किया हुआ.

मैल और कचरा कैंडल द्वारा इस खूबी से सोख लिया जाता है कि शक की गुंजाइश ही न रहे और पीने का पानी मिले साफ़-स्वच्छ.

स्टेनलैस स्टील की वजह से सफ़ाई बिल्कुल आसान. जंग लगने का खतरा या चिप्पी के कतरों का डर न अंदर, न बाहर.

पीने के पानी को ख़तरे से दूर रखिये, बजाज वाटर फ़िल्टर अपनाइये.

bajaj
वाटर फ़िल्टर

बूंद-बूंद निर्मल जल

bajaj

LINTAS BE WF P1 2418 Hi

समझौता हमेशा पत्नी ही क्यों करे?

...ठाकुर

शाम छह बजे मैं दफ्तर से लौटा, तो मालूम हुआ मोना, मेरी पत्नी, घर की चाबी पडोसिन को पकड़ाकर अपनी सहेली के साथ फिल्म देखने गयी हुई है। न तो मैं स्वयं ही फिल्म देखना पसंद करता हूं और न यह चाहता हूं कि मेरी पत्नी ही फिल्म देखे। लेकिन मेरी नाराजगी की कोई परवाह किये बगैर मोना कभी-कभार जब अपनी सहेली के साथ फिल्म देखने जाती है तो मेरा मूड खराब हो जाता है।

आज भी पड़ोसिन से मोना के फिल्म देखने जाने की खबर सुनकर मैं गुस्से में भर गया। कैसी अजीब औरत है। इसे न तो मुझसे प्यार है और न मेरी कोई परवाह ही। अगर इसे मेरी परवाह होती तो क्या ये ऐसे फिल्म देखने जाती। मैं क्रोध में पागल बना अपनी पत्नी के बारे में न जाने क्या-क्या अनाप[illegible] रहा था

पति की तानाशाही से मुक्त होकर अपने ढंग से जिन्दगी जीने की ललक पत्नियों में बढ़ी है, तो पतियों का नजरिया भी पत्नियों के संदर्भ में बदल रहा है। कैसा है वह नजरिया? पढ़िए, एक पति की मानसिकता को रेखांकित करती, एक विशेष रचना।

कि डरते-डरते मोना ने घर में प्रवेश किया।

उसे देखते ही मैंने अपना आपा खो दिया। "तुम जैसी स्वार्थी औरत मैंने दुनिया में नहीं देखी। तुम्हें अगर मनमानी ही करनी थी, तो क्यों बंधी विवाह के बंधन में।" मुझे शांत करने की तथा समझाने की उसने बहुतेरी कोशिश की, लेकिन न तो मैं कुछ समझने को तैयार था और न ही शांत होने को। चुभने वाली, सताने वाली, रुलाने वाली जितनी बातें मुझसे सुनाई जा सकती थी, मैं निर्दयता से सुनाता रहा। मोना सुबकती रही।

अपने मन की भड़ास निकालकर, मोना को रोता छोड़कर मैं पैर पटकता हुआ छत पर जाकर बैठ गया। छत की खुली हवा में गुस्से की गर्मी से दग्ध तन और मन को शांति मिली। फिर मैं कुछ देर पहले घटित घटना के बारे में विचार करने लगा, तो मेरे मन ने मुझे धिक्कारा। कुछ देर पहले जो उलटे-सीधे कटु वचन मैं मोना के सामने उगल कर आया था, क्या वो मेरी ज्यादती नहीं थी? क्या वाकई मोना को मेरी कोई परवाह नहीं थी?

मेरे माता-पिता ने करीब पांच वर्ष पूर्व अपनी मनपसंद लड़की (मोना) के साथ मुझे विवाह बंधन में बांध दिया था। शादी से पहले न तो मैं मोना के बारे में विशेष कुछ जानता था और न ही वह मेरे बारे में।

जल्दी ही शादी के बाद जो समस्या सामने आयी थी, वह थी हमारी भोजन संबंधी रुचि में भिन्नता। मैं पूर्ण रूप से शाकाहारी था, तो मोना मांसाहारी भोजन की बेहद शौकीन। एक-दो बार उसने घर में अपने लिये ऑमलेट बनाया तो मैंने बुरा-सा मुंह बना लिया। सीधे अंडा खाने का विरोध न करके मैंने कहा, अंडे में कोई ताकत-वाकत नहीं होती। इससे अच्छा तो कोई फल खा लिया करो। अक्लमंद को इशारा वाली बात थी या मेरी नापसंदगी का खयाल, मोना ने अंडा खाना छोड़ दिया। इसी तरह शुरू-शुरू में तो उसने एक-दो बार होटल में नॉनवेज खाया लेकिन मुझे शाकाहारी भोजन करते देख जल्दी ही उसने मीट खाना भी छोड़ दिया। कभी मैं खाने के लिये कहता भी, तो वह कोई न कोई बहाना बनाकर टाल देती।

शादी से पहले मोना लोगों से मिलने-जुलने की बहुत शौकीन थी। पार्टियों में जाना, लोगों से बातचीत करना उसे बहुत अच्छा लगता था, लेकिन मुझ जैसे अन्तर्मुखी से विवाह करके उसने अपना दायरा काफी संकुचित कर दिया था। अब उसकी एकमात्र सहेली निशा थी।

शादी से पहले मोना लोगों से मिलने-जुलने की बहुत शौकीन थी। पार्टियों में जाना, लोगों से बातचीत करना उसे बहुत अच्छा लगता था, लेकिन मुझ जैसे अन्तर्मुखी से विवाह करके उसने अपना दायरा काफी संकुचित कर दिया था। अब उसकी एकमात्र सहेली निशा थी, जो कभी-कभी उसके पास आती और कभी उनका फिल्म का प्रोग्राम भी बन जाता।

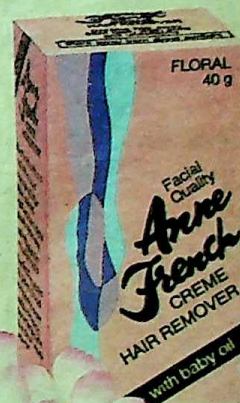
मोना के ये सब त्याग मैं दिल से महसूस करता। सोचता यह उसका प्यार ही तो है, जो स्वयं को मेरी इच्छा के अनुरूप ढाल रही है। लेकिन इतना सब कुछ समझने के बावजूद भी मैं उस समय नासमझ हो उठता, जैसे ही मुझे लगता ये काम मोना ने मेरी इच्छा के अनुरूप नहीं किया। अब देखिये न उसके फिल्म जाने का मुझे कितना बुरा लगा। क्रोध ने मेरे विवेक को समाप्त कर दिया और विवेकशून्य मैं उन अनेक बातों को भूल गया, जिनको उसने मेरी खुशी के लिए हंसते-हंसते त्याग दिया। उस समय तो सिर्फ मेरे दिमाग में वो एक बात ही घूम रही थी, कि वह फिल्म देखने क्यों गयी। उसकी यही छोटी सी बात मेरे बर्दाश्त से बाहर हो गयी थी।

लेकिन ठंडे दिमाग से सोचने के बाद मेरे दिल ने मुझे समझाना शुरू किया। पत्नी को बराबरी का दर्जा देने का दम भरनेवाला मैं क्या उसे बराबरी का दर्जा दे रहा हूं? क्या बार-बार मेरा पुरुष होने का अहं उससे ही त्याग करवाकर संतुष्ट नहीं हो रहा है। यह सच है कि शादी एक समझौता है। लेकिन यह कैसा समझौता, जिसमें लगातार एक ही साथी अपनी इच्छाओं, अपने शौकों की कुर्बानी करता रहे। सफल वैवाहिक जीवन तो वही है, जिसमें कुछ समझौते, पति करे, तो कुछ पत्नी। मोना ही मीट खाना क्यों छोड़े, मैं क्यों नहीं समझौता करके मीट खाना शुरू कर देता? क्यों मोना भी मेरी तरह एकान्तवासी हो। क्यों न मैं ही मिलनसार बन जाऊं? मेरी पत्नी फिल्म देखना क्यो छोड़ दे। उसकी ख़ुशी के लिए क्या मुझे भी फिल्म नहीं देखनी चाहिए? हर बार पत्नी ही पति की खुशी के लिए पहल क्यों करे, कभी मुझे भी तो करनी होगी।

मेरे मन के अन्दर उठती इस उथल-पुथल ने फिर मुझे चैन से छत पर बैठने न दिया। अपराधबोध से ग्रसित मैं, सिर नीचा किये नीचे उतरा। देखा रसोईघर में बैठी, आंसू बहाती मोना सब्जी काट रही थी। अपनी अंगुलियों से उसके आंसू पोंछते हुए मैंने कहा, "मोना मुझे माफ कर देना। तुम्हारे लगातार के इन समझौतों ने, तुम्हारे प्यार ने मुझे कुछ ज्यादा ही जिद्दी बना दिया था। तभी तो अपने मन मुताबिक कार्य न होता देख, मैं अपना आपा खोने लगता था। लेकिन अब कोई भी समझौता तुम नहीं, मैं करूंगा।"

आंसू बहाती उन आंखों में अपार खुशी की लहर मैंने आज स्पष्ट रूप से पहली बार देखी। मेरी समझ में एक बात आ गयी है अगर पति-पत्नी एक, दूसरे के चेहरे पर वास्तविक खुशी देखना चाहते हैं, तो उन्हें इस बात का ध्यान रखना बहुत आवश्यक है, कि हमेशा समझौता दूसरा साथी ही क्यों करे, कभी मुझे भी तो कोई समझौता करना चाहिए।

—मनोरमा ब्यूरो द्वारा

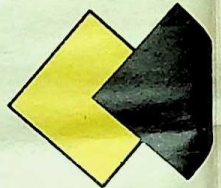
एन् फ्रेंच हेयर रिमूवर
नर्माई से बालों की सफ़ाई
एन् फ्रेंच क्रीम हेयर रिमूवर की नर्माई और सुविधाजनक सफ़ाई आज़मा लीजिए और अब अलविदा कीजिए रेज़र से कटने छिलने और वैक्सिंग से होनेवाली असुविधा और त्वचा की तकलीफ़ को.
एन् फ्रेंच में मौजूद विशेष बेबी आयल आपकी त्वचा मुलायम बनाए. और एन् फ्रेंच त्वचा की तह में जाए, बड़ी नर्माई से अनचाहे बालों की सफ़ाई कर दिखाए, आपकी त्वचा हफ़्ता-ब-हफ़्ता इतनी कोमल बनाए, जिसे बार बार छूने को जी चाहे.
एन् फ्रेंच क्रीम हेयर रिमूवर प्रयोग करने में कितनी सुविधाजनक है. आप इसे बगलों, बाहों और पांवों पर इस्तेमाल कर सकती हैं... आप जब भी चाहें.
तीन भीनी भीनी सुगंधों में से अपनी मनपसंद चुनिए. फ़्लोरल, लेमन और संदल और पाइए अधिक साफ़ और अधिक ख़ूबसूरत त्वचा.
FLORAL
40 g
Facial Quality
Anne French
CREME
HAIR REMOVER
with baby oil
लेमन और संदल सुगंधों में भी.

व्यंजन

पंच सितारा होटल जैसा खाना अब आप भी बनाइये

पंच सितारा होटल का खाना! जिक्र आते ही भव्य हॉल, सजा-सजाया माहौल और कीमती सुन्दर महकते हुए व्यंजन आंखों के सामने घूम जाते हैं। गृहिणियों के मन में एक स्वाभाविक जिज्ञासा जाग उठती है—कैसे बनते होंगे ये सारे व्यंजन? गृहस्वामियों के मन में भी शायद एक कसक उठती हो, काश! घर में भी इसी तरह के व्यंजन बनते! तो लीजिए, खास आपके लिए हम कलकत्ता, बम्बई व दिल्ली के जाने-माने होटलों से कुछ नायाब विधियां मांग लाए हैं। इन नये स्वादों को अपने मेनू में सम्मिलित कीजिए। कुछ व्यंजन विधियां विशेष अवसरों के लिए हैं और कुछ ऐसी, जिन्हें रोजमर्रा के खाने के साथ परोस सकती हैं।

विविधता इन व्यंजन विधियों की खास खूबी है। हैदराबाद के बघारे बैंगन हैं तो मैसूर का पोलियोदरे भी। मुगलई विविध कबाब हैं, तो गोआ का पीरी-पीरी मसाला भी। कॉन्टिनेन्टल व्यंजनों के साथ गुजराती, मारवाड़ी, पंजाबी स्वाद के व्यंजन के भी हैं। हमें उम्मीद है कि 'मनोरमा' का यह अंक आपके लिए एक संग्रहणीय अंक होगा।

हां, एक बात हम कहना चाहेंगे। बड़े शहरों में चूंकि हर मौसम में हर सब्जी उपलब्ध होती है, इसलिए व्यंजन विधियों में सर्दियों की सब्जियों का जिक्र है। लेकिन थोड़ी-सी सूझ-बूझ से यही व्यंजन हर मौसम की सब्जियों के साथ बनाए जा सकते हैं। उदाहरण के लिए मेयोनीज व ह्वाइट सॉस में खीरा, ककड़ी, लौकी, लोबिया, पालक का इस्तेमाल किया जा सकता है। तली-भुनी सब्जियों के व्यंजनों में परवल, कटहल, टिंडा आदि इस्तेमाल किया जा सकता है। टिन में उपलब्ध सब्जियों जैसे—ऐस्पैरेगस, मशरूम आदि का इस्तेमाल भी कर सकती हैं। अपनी कल्पना का सहारा लें और नित नया व्यंजन बनाएं।

सर्वप्रथम प्रस्तुत हैं दिल्ली के 'रणजीत होटल' के व्यंजन। 'रणजीत होटल' को पिछले कुछ वर्षों से अपने स्वादिष्ट शाकाहारी व्यंजनों के लिए बहुत प्रसिद्धि प्राप्त हो रही है। यहां की प्रसिद्ध 'स्पेशल थाली' के व्यंजन हम अपनी पाठिकाओं के लिए प्रस्तुत कर रहे हैं। 'स्पेशल थाली' में अधिकतर व्यंजन राजस्थानी एवं गुजराती स्वाद के होते हैं।

दाल ढोकली

सामग्री : अरहर की दाल एक कप, हल्दी ५ ग्राम या एक छोटा चम्मच, नमक स्वादानुसार, बिना बीज की इमली २५ ग्राम, गुड़ का एक टुकड़ा, साबुत लाल मिर्च ५-६, राई-जीरा एक छोटा चम्मच, हींग एक चुटकी, अजवाइन एक छोटा चम्मच, लाल मिर्च पाउडर एक छोटा चम्मच, आटा आधी कटोरी, तेल या घी आवश्यकतानुसार, मूंगफली दाना भूनकर, छिलका उतारा हुआ २ बड़ा चम्मच।

विधि : दाल धोकर भिगो दें। इमली धोकर गुड़ के साथ भिगो दें। मूंगफली दाने को मोटा-मोटा कूट लें। आटे में एक चम्मच तेल मोयन के लिए डालें। नमक, आजवाइन डालकर आटे को कड़ा गूंध लें। आधा घण्टा ढंक कर रखें। दाल में हल्दी, नमक डालकर प्रेशर कुकर में पका लें। गल जाने पर उसमें गुड़ व इमली का पानी मिलाएं। आटे को पतला बेलें, (पूरी के समान) उसके एक-एक इंच के नमकपारे बनाकर सुनहरा होने तक तल लें। ठण्डा करें। दाल को दुबारा उबलने रखें। उबाल आने पर आंच धीमी करें। उसमें ठण्डे नमकपारे डालें। नमकपारे डालने के बाद केवल एक उबाल आने दें।

फ्राइंगपैन में घी गर्म करके हींग, जीरा, राई का तड़का तैयार करें। सबसे अंत में साबुत लाल मिर्च डालें। मिर्च भुनने पर दाल को छौंक दें। मूंगफली के चूर्ण से सजाकर परोसें।

शाक

दौने
बीन्स
कार्न
चाट
१/२
चम्म

खीर

लोबि
उबल

सब्जि
निचो
कॉर्न
सब
रखा
के स
(इस
जाए
कब
पलट

स्वादिष्ट शाकाहारी व्यंजनों के लिए प्रसिद्ध : रणजीत होटल

शाकाहारी सींख कबाब

सामग्री : उबले आलू ३०० ग्राम, मटर के दाने १/२ कटोरी, गाजर के टुकड़े १/२ कटोरी, बीन्स के टुकड़े २ बड़े चम्मच, एक शलजम के टुकड़े, कार्नफ्लॉर २ बड़ा चम्मच, तेल एक बड़ा चम्मच, चाट मसाला एवं नमक स्वाद के अनुसार, लाल मिर्च १/२ छोटा चम्मच, गर्म मसाला १/२ छोटा चम्मच, हरी धनिया।

सलाद के लिए : एक प्याज, एक टमाटर, एक खीरा, एक नीबू, हरी मिर्च।

नोट : मौसम के अनुसार बीन्स की जगह लोबिया, शलजम की जगह कच्चा केला, हलका उबला हुआ इस्तेमाल कर सकती हैं।

विधि : आलू को मसलकर उसमें सभी सब्जियां (नमक के पानी में हलकी उबली हुई और निचोड़ी हुई) मिला लें। लाल मिर्च, चाट मसाला, कॉर्नफ्लॉर, तेल, नमक, गर्म मसाला, हरी धनिया सब चीजें मिलाकर रखें। कम-से-कम आधा घण्टा रखा रहने दें, जिससे कि कार्नफ्लॉर को सब सामग्री के साथ मिश्रित होने का पर्याप्त समय मिल जाए (इससे सब चीजें आपस में भली प्रकार मिल जाएंगी) चिकने हाथों से सीखों पर यह मिश्रण सीख कबाब के समान चिपका कर ग्रिल पर या अंगारों पर पलट-पलटकर सुनहरा होने तक सेकें।

रणजीत होटल की मशहूर स्पेशल थाली

पहले एक लम्बी प्लेट में सलाद (प्याज, टमाटर बन्द गोभी इत्यादि) से सजावट करें। मध्य में गर्म-गर्म सीख कबाब रखें। नीबू की पतली-पतली स्लाइसें व प्याज के गोल लच्छों से सजाएं। पुदीने की चटनी के साथ पेश करें।

पनीर नियामत खानी

सामग्री : पनीर ४०० ग्राम, खोया ५० ग्राम, काजू ५० ग्राम, किशमिश २ बड़े चम्मच, कॉर्नफ्लोर २ बड़े चम्मच, ताजी क्रीम या मलाई ५० ग्राम, प्याज १०० ग्राम, ३-४ प्याज (कस लें) टमाटर ३ बड़े (टमाटर का गूदा निकाल लें) नमक स्वाद के अनुसार, साबुत गर्म मसाला (६ लौंग, ८-१० काली मिर्च, ६ छोटी इलायची, एक छोटा चम्मच जीरा, दालचीनी एक इंच टुकड़ा, २ तेजपत्ता)॥

विधि : भारी तली के बर्तन में ३ बड़े चम्मच घी डालकर गर्म करें। उसमें साबुत गर्म मसाला डालें। जब मसाला चटकने लगे, तब कसा हुआ प्याज डालकर सुनहरा होने तक भूनें। बराबर चम्मच चलाती रहें। सुनहरा होने पर टमाटर का

(शेष पृष्ठ ३३ पर)

ग्रैण्ड होटल के व्यंजन

कलकत्ता के ग्रैण्ड होटल के शाकाहारी और मांसाहारी दोनों ही प्रकार के व्यंजन लजीज होते हैं। कुछ खास व्यंजनों की विधियां यहां पेश हैं।

छाया : कुमार रे

मांसाहारी व्यंजन

चिकेन बादाम पसन्दा

सामग्री : १ किलो हड्डी निकाला हुआ चिकेन, ३/४ लिटर दूध, ६ बारीक कटे हुए प्याज डेढ़ कप मक्खन, ५ बारीक कटी मिर्च, एक चाय का चम्मच मैदा, एक कप क्रीम, एक गड्डी हरी धनिया, थोड़ी सी चेरी और सूखे मेवे ५० ग्राम।

विधि : चिकेन को साफ धोकर उबलते पानी में ५-१० मिनट रखें ताकि हड्डियां निकल जाए। मक्खन गर्म करें। उसमें बारीक कटे प्याज, कटी हरी मिर्च और मैदा डालकर एक मिनट भूनें। जब भुन जाए, दूध डालकर चिकेन भी डाल दें। चिकेन के गल जाने पर थोड़ा भून लें। जब भुन जाए तब उसमें क्रीम मिला दें। सर्व करने से पहले हरी धनिया, चेरी, बादाम व सूखे मेवे से सजाकर सर्व करें।

फ्राई प्रॉन नरगिसी

सामग्री : १ किलो बड़े झींगे, ३ कटे प्याज, ५ हरी मिर्च, १ बड़ा चम्मच गरम मसाला, १ बड़ा चम्मच सफेद सिरका, एक गड्डी हरी धनिया बारीक कटी हुई, १ चम्मच अरारोट, १ बड़ा चम्मच मैदा, १ छोटा चम्मच सजाने के लिए कैंडी, १/२ खीरा, १ बड़ा प्याज, १ टमाटर, २ नीबू, स्वादानुसार नमक, १ अण्डा, एक बड़ा चम्मच तेल।

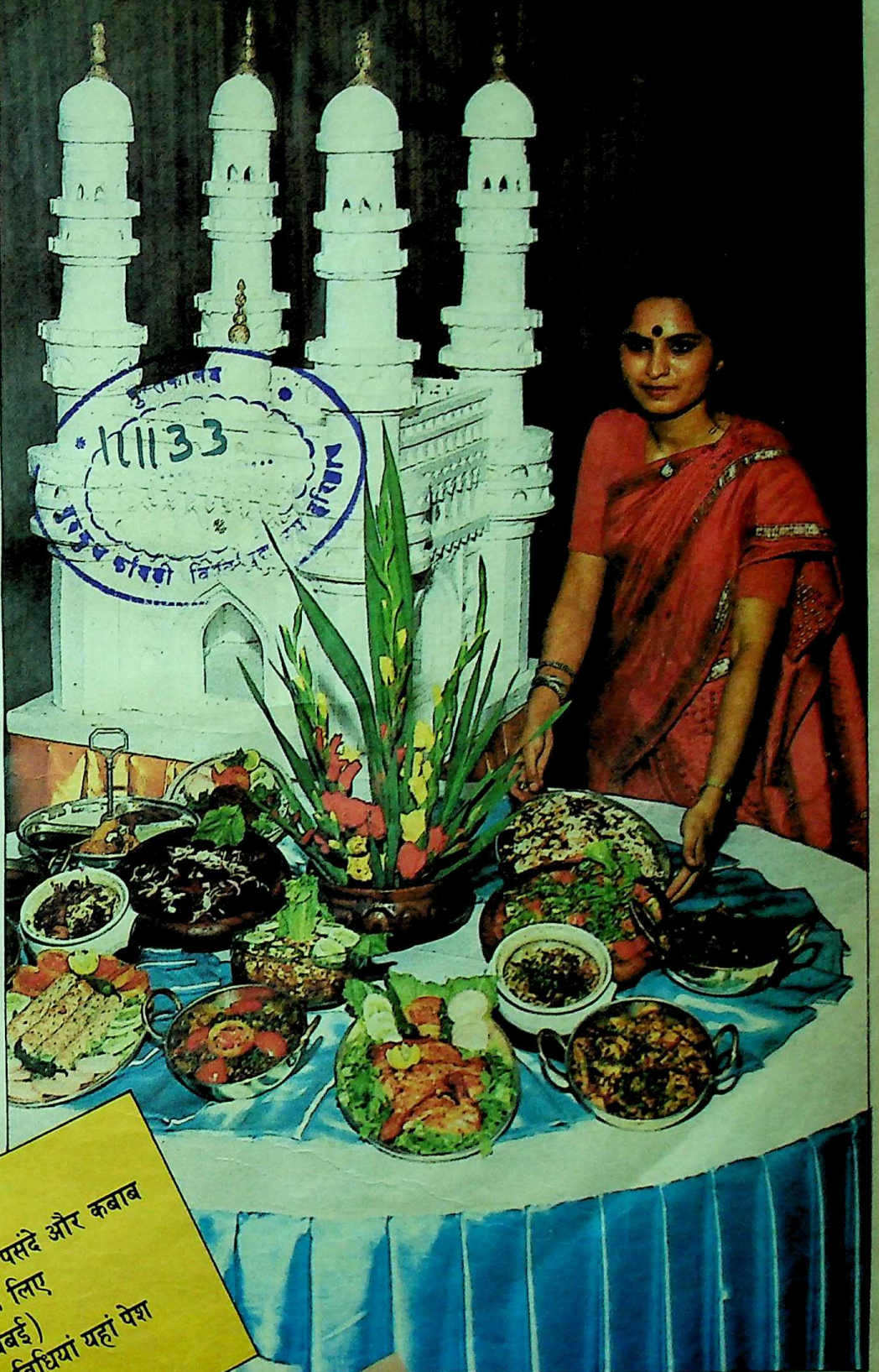
विधि : पहले झींगे को साफ करके उसका छिलका निकाल कर बीचों-बीच छुरी से ऐसा काटें, जिसके सिर्फ ऊपर से बीच का थोड़ा हिस्सा (शेष पृष्ठ ३५ पर)

व्यंजन हैदराबाद के

खट्टी दाल

सामग्री : २५० ग्राम मसूर दाल, १०० ग्राम इमली (थोड़े पानी में भिगोकर रस निकालें) एक बड़ा चम्मच पिसी लाल मिर्च, आधा छोटा चम्मच हल्दी, एक कप तेल, आधा छोटा चम्मच जीरा, ६ कलियां लहसुन, ६ साबुत लाल मिर्च, एक गड्डी हरी धनिया, ४ करी पत्ता, एक बड़ा चम्मच लहसुन, अदरक का पेस्ट, २ हरी मिर्च, एक टुकड़ा दालचीनी, स्वादानुसार नमक।

विधि : दाल में अदरक, लहसुन, लाल मिर्च, हल्दी, और करी पत्ता डालकर गलने तक उबालें। जब दाल गल जाये तो उसमें इमली का रस, आधा लीटर पानी व हरी मिर्च डाल दें और पकने दें। थोड़ी देर बाद

(शेष पृष्ठ ४० पर)

हैदराबाद के पकवानों की अपनी अलग ही शान होती है। पसंदे और कबाब से लेकर बघारे बैगन तक के लिए मशहूर होटल ओबेराय (बंबई) की कुछ हैदराबादी व्यंजन विधियां यहां पेश की जा रही हैं।

होटल ताज पैलेस के व्यंजन

चिकेन सलाद आलोहा, चिकेन हार्लेक्विन्स, लेमन चीज़ पु... कैमिसी ...

चिकेन सलाद आलोहा

सामग्री : चिकेन के नर्म टुकड़े १/२ कप (चिकेन को उबालकर टुकड़े काटें) एक बड़े आकार का अनन्नास। क्रीम ५० ग्राम, मेयोनीज सॉस २ बड़े चम्मच, नमक, काली मिर्च स्वादानुसार, एक सेब, गाजर २ (यदि उपलब्ध न हो तो २ आलू ले लें)।

मेयोनीज सॉस के लिए सामग्री : २ अण्डों की जर्दी, एक कप सलाद का तेल, एक बड़ा चम्मच सफेद सिरका या नीबू का रस, एक छोटा चम्मच चीनी, आधा चाय चम्मच मस्टर्ड पाउडर, नमक, काली मिर्च पिसी स्वादानुसार।

ऊपर की सारी सामग्री को मिलाकर मिक्सी में फेंट लें। बस मेयोनीज सॉस तैयार है।

विधि : अनन्नास छीलकर ठीक बीच में से काटकर दो टुकड़े कर लें। तेज छुरी से खोखला कर लें। निकले हुए अनन्नास के गूदे को बारीक टुकड़ों में काट लें। गाजर भी

मुगलई शानोशौकत के लिये मशहूर है होटल ताज पैलेस। वहीं से कुछ लज्जतदार शाकाहारी और मांसाहारी व्यंजन विधियां लाये हैं हम आपके लिये।

छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लें। अनन्नास के टुकड़े उलटे करके रख दें।

क्रीम फेंटकर, मेयोनीज सॉस नमक, काली मिर्च मिलाकर इसमें अनन्नास के टुकड़े, गाजर के टुकड़े, चिकेन के टुकड़े मिला लें। कटोरियों में यह सलाद भरकर सेब की फांकों से सजाकर पेश करें। आपके भोजन की मेज खिल उठेगी।

चिकेन हार्लेक्वीन्स

सामग्री : २ चिकेन ब्रेस्ट पीस, एक कप मशरूम छोटा-छोटा कटा हुआ (बाजार में उपलब्ध), २ प्याज कटे हुए, लहसुन ३-४ कलियां पिसी हुई, अमूल चीज २५ ग्राम, क्रीम २०-२५ मिलीलिटर, तलने के लिए तेल एक बड़ा चम्मच, मक्खन एक बड़ा चम्मच, मैदा एक छोटा चम्मच, एक अण्डा।

विधि : चिकेन के पीस को एक प्लास्टिक की थैली में डालकर सिल के बट्टे से पीटकर चपटा कर लें। दो-दो टुकड़े करके रखें। हड्डी निकाल दें। फ्राइंगपैन में एक चम्मच मक्खन में प्याज, लहसुन भून लें। हलका गुलाबी होने पर मशरूम डालें, कुछ देर चलाकर चीज कसकर व क्रीम मिलाकर खूब गाढ़ा होने तक पकाएं। फिर आंच से उतार दें। चिकेन के एक टुकड़े पर मशरूम मिश्रण रखकर दूसरे टुकड़े से ढंक दें। अच्छी तरह से किनारे मिला दें। अण्डा फेंटकर उसमें लपेट दें।

यह सैंडविच बनाकर ४०-४५ मिनट फ्रिज में रखें। फ्रिज में से चिकेन के सैंडविच निकाल कर उसमें मैदे को हलका सा सब ओर छिड़क दें। नॉनस्टिक फ्राइंगपैन में या भारी पेंदे के पैन में डालकर, कम घी में हलका ब्राउन होने तक फ्राई करें।

बाद में ५-७ मिनट ओवन में बेक करके आलू के एकोर्न (चीड़ के फल) के साथ परोसें।

आलू के एकोर्न की विधि : कम गला हुआ एक आलू लेकर उसे छील लें। तेज चाकू से चित्र के अनुसार हर ओर से कट लगा दें। सावधानी से तेज आंच में तल लें। सुनहरा होने पर चिकेन हार्लेक्वीन्स के साथ परोसें। टमाटर सॉस के साथ पेश करें।

बाकी चिकेन की करी बना सकती हैं या दूसरे किसी व्यंजन में इस्तेमाल कर सकती हैं।

चीज क्रीमिली नान, आलूदम और सलाद

छाया : सुनील सक्सेना

अच्छा गद्दा खरीदना एक जुआ भी हो सकता है परन्तु हिन्दुस्तान क्वायर द्वारा निर्मित गद्दा खरीदकर आप लाभ में ही रहेंगे

रिलायऑन

रबड़ मिश्रित नारियल के रेशों का गद्दा

जिस तरह से कुछ निर्माता गद्दा बेचते हैं उससे....

आपके मन में यह संदेह उत्पन्न हो सकता है कि यह सौदा ठीक भी है या नहीं, किन्तु हिन्दुस्तान क्वायर द्वारा निर्मित गद्दे खरीदकर आप "खरा" सौदा करते हैं। क्योंकि भुगतान के पूर्व ही हम इसकी सारी विशेषताएं आपको बतला देगें। सबसे पहले हम "आधार" को लेते हैं। हमारे गद्दों के बीचों-बीच एक ख़ास मज़बूत हिस्सा होता है जिसे **"शक्ति क्षेत्र"** कहते हैं। इस **"शक्ति क्षेत्र"** से पीठ के उस निचले भाग को अत्यधिक सहारा मिलता है जहाँ इसकी सबसे अधिक आवश्यकता होती है। **"शक्ति क्षेत्र"** व्यवस्था हिन्दुस्तान क्वायर की अपनी अनोखी विशेषता है और इसी कारण से जब आपको आरामदायक गद्दों की आवश्यकता होती है तब हम ही विजयी होते हैं।

जब, आप **परम्परागत** गद्दे के किनारे पर लेटते अथवा बैठते हैं तब आपने लुढ़ककर नीचे गिरने जैसी घबराहट का अनुभव किया होगा। ऐसे अप्रिय अनुभव से आपको बचाने के लिए हिन्दुस्तान क्वायर के प्रत्येक गद्दे को अनोखा **"किनारा-रक्षक"** लगाकर और चारों किनारों पर मोटा फोम भर कर ठोस बनाया जाता है। इस अतिरिक्त व्यवस्था से आपको सोने के लिए 20% अधिक स्थान मिल जाता है तथा गद्दा सालों तक नया जैसा बना रहता है।

हिन्दुस्तान क्वायर के रबड़ मिश्रित गद्दे दोहरी सघनता के होते है अर्थात एक ही गद्दे में आपको अलग- अलग कड़ाई की दो परतें मिलेंगी। मुलायम व सख्त। इन गद्दों पर आप जब-जब लेटेंगे आपको सुखद अनुभव होगा।

नारियल के रेशों के स्पर्शमात्र से ही आपको प्राकृतिक आनन्द की अनुभूति होगी। रबर मिश्रित क्वायर के गद्दे ग्रीष्म ऋतु में ठंडे व शरदऋतु में गर्म होते हैं। ये धूल व जीवाणु रहित होते हैं।

हिन्दुस्तान क्वायर, आपको आर्थिक दृष्टि से श्रेष्ठ, टिकाऊ, क्रियात्मक तथा प्राकृतिक गुणों से भरपूर गद्दों के साथ-साथ जीवन पर्यन्त सेवा की सुविधा प्रदान करता है।

हिन्दुस्तान क्वायर के गद्दे नारियल के रेशों व रबर के मिश्रण से निर्मित किये जाते हैं। जिससे रेशे शक्तिशाली हो जाते हैं और गद्दा आरामदायक हो जाता है। गद्दों में अनगिनत छिद्रों से शुद्ध वायु का आदान-प्रदान होता है। जिससे सोते समय अनचाही वायु गद्दे में नहीं रुक पाती। यह पानी को सोखता नहीं है और इसे धोया जा सकता है।

नोट - कृपया गद्दे को बीच से न मोड़ें।

HCPL

हिन्दुस्तान क्वायर प्रोडक्ट्स लिमिटेड

पंजीकृत कार्यालयः
4087 कूचा दिलवाली सिंह,
अजमेरी गेट, दिल्ली-110006
दूरभाषः 732811, 521080, 521022
फैक्टरीः ए-36, सिकन्दराबाद औद्योगिक क्षेत्र
जिलाः बुलन्दशहर, उत्तर प्रदेश
दूरभाषः 166

गद्दे जो आपके शरीर को पूरी तरह समझते है

dots

* CCG 1, BAHADURSHAH ZAFAR MARG

लेमन चीज सूज

सामग्री: १०० ग्राम दही (कपड़े में बांधकर ४-५ घण्टे लटकाएं, क्रीम २०० ग्राम, नीबू १, जेलेटिन एक चाय का चम्मच, अण्डे २, चीनी ५० ग्राम पिसी हुई।

विधि: नीबू के छिलके को कस लें (१/२ छोटा चम्मच ही चाहिए। किसते समय छिलके का सफेद भाग न किसें) नीबू का रस निकाल लें। अण्डों व चीनी को खूब फेटें (झाग बन जाने तक)। ५० मिली० गुनगुने पानी में जेलेटिन मिलाकर गर्म करें। दही को क्रीम के साथ मिलाकर कांटे से खूब फेटें। उसमें नीबू का रस, कसे छिलके डालकर अण्डे-चीनी का मिश्रण मिलाएं। धीरे-धीरे जेलेटिन भी मिलाएं। हलके हाथ से चलाएं। सांचे में डालकर २-३ घण्टे फ्रिज में रखें। मार्जीपान (बाजार में बेकरी शॉप पर उपलब्ध) के फूल से सजाकर पेश करें। फूल के अभाव में जेम्स (बच्चों की जैम्स टॉफी) से सजाएं या एक चॉकलेट का पीस कसकर डाल दें।

शाही पनीर

सामग्री: पनीर ४०० ग्राम (बाजार वाला) टमाटर ३५० ग्राम, प्याज १०० ग्राम, लहसुन ८-१० कली, अदरक एक इंच का टुकड़ा, काजू ५० ग्राम, कच्चा नारियल ५० ग्राम, बादाम १५-२० गिरी, नमक स्वादानुसार, काली मिर्च पिसी हुई १/२ छोटा चम्मच, लाल मिर्च पिसी हुई १/२ छोटा चम्मच, गरम मसाला १/२ बड़ा चम्मच, चीनी १/२ चम्मच, घी या रिफाइण्ड तेल ४ बड़े चम्मच।

विधि: टमाटर को उबाल कर मिक्सी में चला लें। छानकर बीज अलग कर दें। प्याज काटकर थोड़े से पानी में उबाल लें। उसका पानी निचोड़ कर मिक्सी में पीस लें। काजू, नारियल को पानी के साथ पीसकर पेस्ट बना लें। बादाम गर्म पानी में भिगो कर छिलका उतार लें। अदरक, लहसुन पीस लें। पनीर के एक इंच चौड़े व आधा इंच मोटे टुकड़े काटकर रख लें। भारी तली के बर्तन में (प्रेशर कुकर) घी डालें। गर्म होने पर लहसुन, अदरक का पेस्ट डालकर हलका सुनहरा होने तक भूनें। इसी में प्याज, काजू व नारियल का पेस्ट डालकर धीमी आंच पर भूनें। चम्मच बराबर चलाती रहें। मसालों का हलका भूरा रंग होने पर उसमें टमाटर का रस, काली मिर्च, लाल मिर्च, नमक व चीनी डालकर पकाएं फिर गाढ़ा होने पर पनीर के टुकड़े डालें। पनीर डालने के बाद मिश्रण एक बार फिर पतला हो जाएगा। बादाम की गिरी भी डाल दें। थोड़ी देर तक पकाएं। हलका सा गाढ़ापन रहना चाहिए। गर्म मसाला छिड़ककर गर्मागर्म, पनीर के फूल से सजाकर परोसें।

पनीर के फूल बनाने की विधि: पनीर का एक बड़ा स्लाइस बचा लें। फिर स्लाइस से फूल की ७ पंखुड़िया काट लें।

पनीर मक्खनी

सामग्री: पनीर ४०० ग्राम, टमाटर प्यूरी एक बड़ा कप, मक्खन १०० ग्राम, प्याज १०० ग्राम मिक्सी में पीस लें, नमक, काली मिर्च स्वादानुसार, कसूरी मेथी (बाजार में उपलब्ध है) एक चम्मच चूरा कर लें, सूखी पुदीना १ छोटा चम्मच चूरा कर लें। चीनी एक छोटा चम्मच, क्रीम दो बड़े चम्मच।

विधि: प्रेशर कुकर में मक्खन डालकर पिसा हुआ प्याज डालें। बराबर चलाती रहें। पिसे प्याज के हलका सा सुनहरा होने पर कसूरी मेथी व पुदीना डालकर एक दो मिनट और भूनें। उसमें टमाटर प्यूरी, नमक, काली मिर्च व आधा कप पानी डालकर पकाएं। पनीर के बड़े-बड़े टुकड़े काट कर प्यूरी के साथ धीमी आंच पर पकाएं। बीच में एक दो बार हलके हाथ से चलाएं। (पनीर के बिना तला हुआ होने के कारण टूटने का डर रहेगा) गर्मागर्म तुरन्त ही परोसें। ऊपर से क्रीम फेंटकर डाल दें।

फूलदार आलू की टिक्की

सामग्री: आलू उबले हुए ५०० ग्राम, ब्रेड की ८ स्लाइस, नमक स्वादानुसार, हरी धनियां, हरी मिर्च, प्याज बहुत महीन कटा हुआ १/२ कप, भुनी हुई मूंगफली के दाने २ बड़े चम्मच (छिलका उतार कर कूट लें) टमाटर सॉस एक बड़ा चम्मच, तलने के लिए घी २ बड़े चम्मच, फूलों की आकृति बनाने के लिए जेली के दो-तीन मोल्ड।

विधि: उबले आलू छीलकर बहुत महीन पीस लें। गांठें नहीं रहनी चाहिए। स्लाइस के किनारे काटकर पानी में भिगोकर निचोड़ लें। हथेली से भली-भांति मसल कर आलू में मिला दें। नमक मिलाएं।

हरी मिर्च, प्याज, हरी धनिया एवं मूंगफली के चूरे में एक चम्मच टमाटर सॉस मिला लें। यह मिश्रण टिकियों में भरने के काम आएगा।

आलू के मिश्रण से टिकिया बनाकर उसके बीच में थोड़ा सा भरने वाला मिश्रण रखें। मिश्रण भरकर चारों तरफ से बन्द कर दें। जेली मोल्ड में चिकनाई लगाकर उसमें एक-एक टिकिया डालकर दबाकर निकाल लें। एक ओर सुन्दर फूल की आकृति बन जाएगी। सारी टिकियां इसी प्रकार से बनाकर रख लें।

कड़ाही में घी गर्म करें। दो-तीन टिकियां एक ही बार में तलें। सुनहरी होने पर निकाल लें। टमाटर सॉस के साथ पेश करें। फूल वाला भाग ऊपर रखें।

जेली मोल्ड ना हो तो हाथ की उंगलियों व छुरी की सहायता से टिकियों पर फूल बना लें।

आलू दम चटनी

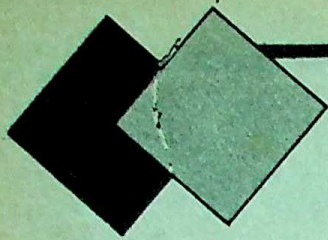
सामग्री: ८ बड़े आलू, दही ४०० ग्राम, प्याज ३०० ग्राम, घी १०० ग्राम, आलू तलने के लिए अतिरिक्त घी १०० ग्राम, पनीर २०० ग्राम (मसलकर इसमें सारे मेवे मिला लें) काजू, किशमिश, बादाम इत्यादि बारीक कटे हुए आधा कप, गरम मसाला एक चाय का चम्मच, नमक स्वादानुसार, एक गड्डी हरी धनिया, सजावट के लिए।

चटनी के लिए सामग्री: धनिया साफ करके काट लें। एक कप धनिये का १/३ भाग पुदीना (पुदीना अधिक होने से कड़वापन आ जाता है) अनारदाना एक बड़ा चम्मच, अदरक एक छोटा टुकड़ा, लहसुन चार पांच कली, हरी मिर्च दो, नमक स्वादानुसार, सब सामग्री मिलाकर महीन चटनी पीस लें, अंत में एक नीबू का रस मिला दें।

व्हाइट ग्रेवी (सफेद शोरबा): व्हाइट ग्रेवी के लिए प्याज छील कर काट लें। पानी में डालकर उबाल लें। एक उबाल आने पर छलनी में डालकर पानी निकाल दें। प्याज के ठण्डा होने पर मिक्सी में डाल कर पेस्ट बना लें। ग्रेवी बनाने के लिए भारी तली के बर्तन में घी डालकर प्याज का पेस्ट और दही डालकर धीमी आंच पर तब तक पकाएं जब तक प्याज और दही पककर एक न हो जाए (परन्तु ब्राउन नहीं होने दें) सफेद ही रहने तक पकाएं।

आलू को हलका उबाल लें (छिलका उतर जाए पर टूटे नहीं) ठण्डे होने के बाद छीलकर घीमें हलका सुनहरा होने तक तल कर निकाल लें (यदि ओवन की सुविधा है, तो थोड़ा सा घी लगाकर बेक कर लें) ठण्डा होने पर इन आलुओं को खोखला कर लें। आलू खोखला करने का विशेष चाकू बाजार में उपलब्ध है। पनीर मसलकर उसमें मेवे, गरम मसाला एवं नमक मिलाकर रखें।

विधि: खोखले आलुओं में पनीर का मिश्रण भरें। व्हाइट ग्रेवी तैयार हो जाए तब उसमें आलू डालकर दो-चार मिनट के लिए धीमी आंच पर दम करें। ग्रेवी (शोरबा) गाढ़ी ही रखी जाएगी। परोसते समय चटनी मिलाकर परोसें। हरी धनिया से सजावट कर पेश करें।

साथ में नान, परांठा, पूरी या कुलचा कुछ भी रखें। सलाद स्वाद में

वृद्धि करेगा एवं आपकी मेज की सुन्दरता बढ़ाएगा।

सब्जी दाल

सामग्री : उड़द की धुली दाल २०० ग्राम, हल्दी १/२ चाय का चम्मच, नमक स्वादानुसार, गरम मसाला १/२ चाय का चम्मच, घी या मक्खन ५० ग्राम,

सब्जियां: गोभी, गाजर, मटर, शिमला मिर्च, टमाटर (यदि उपलब्ध हों) १५० ग्राम।

विधि: दाल को भिगोकर आधे घण्टे तक रखें। दाल को आधी हल्दी, नमक डालकर कम पानी में गलने तक पकाएं। पानी नहीं रहना चाहिए। दाल खिली-खिली रहनी चाहिए। पानी अधिक हो जाए तो छानकर निकाल दें।

गोभी, गाजर के बहुत ही छोटे-छोटे टुकड़े मटर के साथ थोड़ा-सा नमक डालकर उबाल लें (अधिक गलने नहीं दें)

फ्राइंगपैन में मक्खन डालें। मक्खन पिघलने पर बची हुई हल्दी डालें, हल्दी के भुन जाने के बाद उबाली हुई सब्जियां व शिमला मिर्च और टमाटर को बहुत छोटे-छोटे टुकड़ों में काटकर मिलाएं। थोड़ी देर फ्राई करके दाल डाल दें। ढक्कन ढंककर धीमी आंच पर रखें। परोसने से पहले गरम मसाला मिलाकर परोसें।

नोट: दाल व सब्जी तैयार रखें, परोसते समय ही तड़का लगाकर गर्म-गर्म परोसें। नान या रूमाली रोटी के साथ परोसें। घर में फुलके के साथ परोसें।

खास सींख कबाब

सामग्री : कीमा बारीक पिसा ४०० ग्राम, कच्चा पपीता छिलके रहित पिसा हुआ २ बड़े चम्मच, एक प्याज कसा हुआ, लहसुन ४ कलियां अदरक एक इंच का टुकड़ा (पिसा हुआ) शिमला मिर्च २, टमाटर सख्त २, प्याज एक, नीबू एक, मक्खन २०-२५ ग्राम, नमक स्वादानुसार।

विधि : कीमे में कच्चा पपीता, प्याज, लहसुन, अदरक, मिलाकर भली प्रकार से मसल लें। एक थाली में रखकर थाली टेढ़ी करके रख दें। (अतिरिक्त पानी निकल जाएगा) गीले कपड़े से ढंककर ३-४ घण्टे रखा रहने दें। नमक अंत में डालें। शिमला मिर्च के बीज निकाल कर बहुत ही महीन टुकड़ों में काट लें। टमाटर का भी गूदा एवं बीज निकाल कर महीन-महीन टुकड़ों में काट लें। प्याज भी इसी प्रकार से काटें। लोहे की सीखों को चिकना कर गीले हाथ से उस पर कीमा लपेटें। ध्यान रहे कि कीमे की मोटाई हर ओर एक सी रहे। इन कबाबों पर शिमला मिर्च, टमाटर, प्याज को मिलाकर चिपका दें। दहकते अंगारों पर उलट-पलट करके सेकें। जब हलके से सिक जाएं तब एक बार ऊपर से मक्खन लगाकर दुबारा करारे होने तक सेकें।

सलाद, सिरके वाली प्याज एवं पुदीने की चटनी के साथ गर्म-गर्म पेश करें।

अंगारों के अभाव में गैस पर या ओवन में पकाएं। अंगारों पर पकने का अपना ही स्वाद होता है। पकते समय जो रस अंगारों पर टपकता है और उससे धुआं उत्पन्न होता है। उस धुएं की एक खास सुगन्ध होती है जो कबाब को अधिक स्वाद प्रदान करती है।

बलूची रान

सामग्री: रान एक (छोटे बकरे की एकपूरी रान ले लें), दही एक से डेढ़ किलो, नमक स्वादानुसार, लाल मिर्च साबुत १२ से १५ तक, अदरक पेस्ट एक बड़ा चम्मच, लहसुन पेस्ट एक बड़ा चम्मच, काजू ५० ग्राम, तेल सरसों का आधी कटोरी, सलाद के लिए एक प्याज के लच्छे, एक टमाटर और एक खीरा।

विधि: रान को धोकर तेज चाकू से जगह-जगह चीरे लगा दें। उसमें नमक लगाकर एक घण्टे के लिए रख दें। दही मिलाकर किसी बड़े बर्तन में रखकर धीमी आंच पर पकाएं। बार-बार पलटती रहें। हर ओर से एक सा गलाएं व दही पानी सब जज्ब हो जानी चाहिए।

लाल मिर्च को बीज निकाल कर पानी में भिगोकर रखें। जब मिर्च फूल जाए तब पीसकर पेस्ट बना लें।

काजू को भी गीला पीस कर पेस्ट बना लें।

काजू पेस्ट, लहसुन, अदरक एवं लाल मिर्च का पेस्ट और २ बड़े चम्मच सरसों का तेल मिलाकर भली प्रकार से फेंट लें। सारी रान के ऊपर खूब अच्छी तरह से यह पेस्ट लगाकर ४ घण्टे रखा रहने दें।

दहकते अंगारों पर उलट-पलट कर सेकें। लाल सुर्ख एवं करारा भुन जाने पर लम्बी डिश में रखकर नीबू निचोड़ें। प्याज व सलाद के साथ परोसें।

इलायची गोश्त

सामग्री : गोल बोटी का बकरे का गोश्त एक किलो, प्याज ५०० ग्राम, लहसुन ८-१० कलियां, अदरक एक छोटा टुकड़ा, काली मिर्च एक छोटा चम्मच, दही ५०० ग्राम, साबुत छोटी इलायची एक बड़ा चम्मच, नमक स्वादानुसार, घी २०० ग्राम के लगभग, धनिया हरी एक गुच्छा, इलायची ६-१०।

विधि : लहसुन, अदरक पीस लें। प्याज महीन कतर लें। आधी इलायची पीस लें। काली मिर्च को पीस लें। आधी इलायची को हलका सा कूटकर घी गर्म करके डालें, लाल होने पर प्याज डालें। पारदर्शी (हलका पका हुआ प्याज) होने पर लहसुन, अदरक का पेस्ट एवं काली मिर्च डालें। हलका गुलाबी होने पर गोश्त को धोकर डाल दें। नमक डालकर धीमी आंच पर एक कप पानी डालकर गलने तक पकाएं। गलने के बाद दही डालें और तेज आंच पर पकाएं। हलका सा गुलाबी रंग आने के बाद गोश्त घी छोड़ देगा। तब समझिए तैयार है। अंत में पिसी इलायची का चूर्ण डालकर ५ मिनट ढंककर रखें।

हरी धनिया छिड़ककर नान या तंदूरी परांठे के साथ पेश करें।

मुर्ग दही वाला

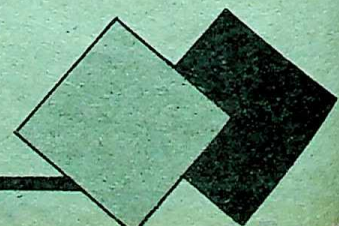
सामग्री : चिकेन के साफ किए हुए बड़े-बड़े टुकड़े एक किलो, दही ५०० ग्राम, प्याज ५०० ग्राम, घी १५० ग्राम, साबुत गर्म मसाला, (लौंग, दाल चीनी, काली मिर्च, बड़ी इलायची, जीरा) एक बड़ा चम्मच, हल्दी १/२ चाय का चम्मच, लाल मिर्च एक चाय का चम्मच, नमक स्वादानुसार, हरी धनिया एक गड्डी।

विधि: प्याज को छीलकर पानी में उबाल लें। पानी में से निकाल कर ठण्डा होने पर मिक्सी में पीस लें। प्याज के पेस्ट में आधा दही मिला दें।

भारी तली के बर्तन में घी को खूब गर्म करें। इसमें साबुत गरम मसाला डालकर चटकने दें। मसाला चटकते ही तुरन्त प्याज, दही का पेस्ट डालकर धीमी आंच पर पकाएं। मिश्रण के हलका सा सुनहरा होने पर उसमें हल्दी, लाल मिर्च डालकर ५ मिनट और पकाएं। चिकेन के टुकड़े डालकर धीमी आंच पर रखें। उसमें नमक डालें। दही प्याज के साथ अपने ही छोड़े हुए पानी में चिकेन गलेगा। मिश्रण जब घी छोड़ने लगे तब समझें तैयार है।

आंच पर से उतारकर २ मिनट बाद बचा हुआ दही फेंटकर मिलाएं। फिर ५ मिनट तक हलका सा पकने पर आंच से उतारकर तुरन्त परोसें। हरी धनिया छिड़कना न भूलें। साथ में परांठा, पूरी, नान या फुलका जो भी आपके अतिथि पसन्द करते हों, रखें।

अचारी मुर्ग का टिक्का

सामग्री : २ चिकेन के बड़े-बड़े साफ किए हुए टुकड़े (एक चिकन से लगभग १०-१२ टुकड़े प्राप्त होंगे) दही ५०० ग्राम, आम या मिश्रित

अचार १०० ग्राम, नीबू एक, नमक स्वादानुसार, सरसों का तेल एक बड़ा चम्मच, सौंफ, कलौंजी, राई, मेथीदाना मिला जुला एक चाय का चम्मच, मक्खन २०-२५ ग्राम। क्रीम ५० ग्राम, एक प्याज के लच्छे, टमाटर, खीरा, मूली सलाद के लिए।

विधि: चिकेन के टुकड़ों में नीबू, नमक लगाकर मसल कर ५ मिनट के लिए रख दें। ५ मिनट बाद एक कपड़े पर रखकर सारा अतिरिक्त पानी सोख लेने दें। आचार के बीज, गुठली इत्यादि निकाल कर मिक्सी में पीसकर पेस्ट बना लें।

दही को मलमल के टुकड़े में बांधकर लटका दें। तीन-चार घण्टे बाद जब दही का सब पानी निथर जाए तब उसमें क्रीम व अचार का पेस्ट भली प्रकार से मिला दें। इस पेस्ट को चिकेन के टुकड़ों पर भली प्रकार से लपेट दें। सरसों का तेल गर्म करके उसमें सौंफ, कलौंजी, राई, मेथीदाना को डालकर चटकने दें। चटकते ही इस मिश्रण को चिकेन के टुकड़ों पर डाल दें। एक बार फिर भली प्रकार से मिला दें। ५ से ६ घण्टे रखा रहने दें। अंत में थोड़ा सा नमक मिलाकर १० मिनट और रखें।

इन टुकड़ों को एक-एक करके (थोड़ी-थोड़ी दूरी पर) सींख पर पिरोयें। अंगारों पर घुमा-घुमाकर ८-१० मिनट तक सेकें। इन सींखों को खड़ा करके टांग दें। ५-७ मिनट बाद दुबारा ५ मिनट तक घुमा-घुमाकर पकाएं।

प्याज के लच्छों एवं सलाद के साथ परोसें। इसका अनोखा तीखा स्वाद बहुत पसंद किया जाता है।

तंदूरी प्रॉन

सामग्री: प्रॉन (झींगा) २५० ग्राम, दही १०० ग्राम, अजवाइन का चूरा १/२ छोटा चम्मच (अत्यावश्यक) लाल मिर्च का पाउडर, १/२ छोटा चम्मच, नमक स्वादानुसार, एक नीबू का रस, सलाद वाली सब्जियां साफ करके काटी हुई एक कप।

विधि: प्रॉन धोकर साफ करके सूखे कपड़े पर रख दें। अतिरिक्त पानी सूख जाना चाहिए। अजवाइन को सूखे तवे पर गर्म करके पीस लें। लाल मिर्च, अजवाइन का चूरा, नमक, दही में मिलाकर प्रॉन के ऊपर भली प्रकार से लगा दें। दो-तीन बार आधा-आधा घण्टे बाद उलट-पलट कर दें। चार घण्टे तक रहने दें। उसमें नीबू का रस लगाएं और आधा घण्टा और प्रतीक्षा करें। एक-एक प्रॉन को थोड़ी-थोड़ी दूरी पर चिकनी की हुई सींख से पिरोकर तंदूर, अंगारों पर या ग्रिल पर सेकें।

सब्जियों के साथ तंदूरी प्रॉन परोसें। साथ में चीज कुलचा रखें।

चीज कुलचा

सामग्री: मैदा २५० ग्राम, पनीर ५० ग्राम कसा हुआ, (१/२ छोटा चम्मच हरा, लाल रंग पानी में घोल कर रखें), दही २ बड़े चम्मच, बेकिंग सोडा आधा छोटा चम्मच, सूखा खमीर १/२ छोटा चम्मच, अमूल चीज ५० ग्राम कसा हुआ, तेल एक बड़ा चम्मच, शिमला मिर्च एवं टमाटर के बहुत ही छोटे-छोटे टुकड़े कटे हुए एक कप।

विधि: सूखे खमीर को आधी कटोरी गुनगुने पानी में घोलकर रखें। फूल जाने पर मैदे में तेल, बेकिंग सोडा, दही व खमीर मिलाकर पानी के साथ गूंथ लें। ढंककर रखें। ४-५ घण्टे में तैयार हो जाएगा। सूखा मैदा लगाकर भटूरे जैसा कुलचा बेल लें। उसमें कसा हुआ थोड़ा सा पनीर भरकर दुबारा लोई बनाएं। सूखे मैदे की सहायता से बेलकर उस पर कसी हुई चीज, शिमला मिर्च, टमाटर के टुकड़े, लाल, हरे रंग के छींटे डालकर तंदूर में सेक लें। गर्म-गर्म कुलचों पर पिघलती हुई चीज हरे लाल रंग छींटे बस स्वाद ही स्वाद है।

—व्यंजन विधियां 'ताज पैलेस होटल' नई दिल्ली के सौजन्य से

—सहयोग: श्री अरविन्द भार्गव, श्री अरुण चोपड़ा

—प्रस्तुति: उर्मिला भटनागर

विदेशों में प्रचलित कुछ अंधविश्वास

अंधविश्वास सिर्फ हमारे देश में ही प्रचलित नहीं हैं, विदेशों में भी उनका खूब चलन है। पढ़िए, विदेशों में प्रचलित अंधविश्वासों के कुछ रोचक तथ्य।

बिल्ली रास्ता काट जाये तो उसे अपशकुन माना जाता है। ऐसे ही कहीं जाते समय किसी को टोकना भी, माननेवाले बुरा मानते हैं। लेकिन अंधविश्वास सिर्फ हमारे देश में ही नहीं, विदेशों में भी काफी प्रचलित हैं। प्रस्तुत हैं विदेशों में प्रचलित कुछ ऐसे ही अंधविश्वास, जिन पर वहां के कुछ लोगों को विश्वास भी है।

० अगर हाथ से छूटकर चाकू जमीन में गिरता है, तो वह यह सूचित करता है कि तुमसे मिलने कोई पुरुष आनेवाला है। जबकि हाथ से छूटा कांटा किसी महिला के आने की सूचना देता है। लेकिन अपने हाथ से गिरे चाकू को स्वयं उठाना दुर्भाग्यपूर्ण माना जाता है। गिरे हुए चाकू को किसी दूसरे को उठाकर तुम्हें देना चाहिए।

० सिर-दर्द को दूर करने का एक आश्चर्यजनक नुस्खा है। जब सिर-दर्द हो तो पानी से भरी थाली अपने सिर के ऊपर रखिये। उसमें दो औंस पिघला सीसा बूंद-बूंद करके डालिए। सिर दर्द ठीक हो जायेगा।

० अपने होनेवाले पति को सपने में देखने के लिए सेंट ऐग्नीस की रात को व्रत रखिये और पूरे दिन चुप रहिये। उस दिन किसी को भी अपना चुम्बन न लेने दीजिए। सोते समय एक अण्डे को उबालिए। इसके अंदर की जर्दी को निकालकर, खाली जगह पर नमक भरिये, फिर छिलके सहित

पूरा [illegible] की ओर ये कहते हुए जाइये, 'सच्चे सेंट एग्नीस आप अपना रोल अदा कीजिए और मुझे मेरे प्रियतम से मिलाइए।' नींद में आप अपने प्रेमी को सपने में देखेंगी।

○ यह माना जाता है कि पैर में अंगूठे के पास वाली अंगुली, अंगूठे से जितनी ही अधिक लम्बी होगी, वह व्यक्ति उतना ही धनी और खुशहाल होगा।

○ वह बच्चा, जिसके हाथ

पैदा होते समय फैले रहते हैं, बड़ा होने पर दानी और परोपकारी प्रवृत्ति वाला होता है। लेकिन जिसके हाथ मजबूती से बंधे होते हैं, वह स्वार्थी होता है। जिस बच्चे के हाथ में बाल होते हैं या जिसकी ठोड़ी में गड्ढा होता है, वह धनवान होता है, जबकि वे बच्चे, जिनके गालों में गड्ढा पड़ता है, भाग्यशाली होते हैं।

○ वे व्यक्ति, जिसकी छाती में बाल नहीं होते, बेशर्म और डरपोक होते हैं। जिसकी छाती [illegible] को समझ न पाने वाला मंदबुद्धि होता है, जबकि छाती में बाल वाला व्यक्ति बहादुर, लेकिन अस्थिर मनवाला होता है।

○ अगर तुम्हारे कान में जलन या खुजलाहट होती है तो इसका मतलब है कोई तुम्हारे बारे में बातें कर रहा है। यदि यह खुजलाहट बायें कान में है तो इसका मतलब है कोई तुम्हारी बुराई कर रहा है। जबकि दायें कान की खुजलाहट से अर्थ निकलता है, कि तुम्हारी भलाई की बातें या प्रशंसा हो रही है।

○ ऐसा व्यक्ति, जिसकी नाक गोल और आगे से नुकीली होती है, वह अस्थिर दिमागवाला होता है। पूरी तरह मुड़ी नाकवाला व्यक्ति बेशर्म और चलायमान मस्तिष्क वाला होता है। बाज की चोंच की तरह मुड़ी नाकवाला बहादुर होता है। चपटी नाकवाला व्यक्ति कामुक और जल्दी ही नाराज होने वाला होता है। जिसके नथुने बहुत बड़े होते हैं, वह गुस्सेबाज होता है।

○ भूत-प्रेत से बचने के लिए मुर्गी के बच्चे को, जो काले रंग का हो और मार्च में अण्डे से बाहर निकला हो, पाल लीजिए। उसकी आवाज भूतों को भयभीत कर देती है।

○ बायें पैर के जूते में दायां पैर रखना या दायें पैर के जूते में बायां पैर रखना बहुत दुर्भाग्यपूर्ण है। बायें पैर में दायें पैर से पहले जूता पहनना भी खराब समझा जाता है। लेकिन अचानक से उल्टी जुराब पहनना भाग्यशाली समझा जाता है।

○ लड़की के कुंवारेपन पर शक होने पर उसे जंगली कंटीले पौधे 'नीरम' की जड़ों के रस को बीयर के साथ मिलाकर पीने को दिया जाता है। अगर वह इसे ठीक से पचा लेती है, तो इसका मतलब है वह कुंवारी है। लेकिन अगर उसे उलटी हो जाती है, तो इसका अर्थ है उसका कुंवारापन समाप्त हो गया है।

○ यदि बिल्ली अपने चेहरे को धोते समय अपने पैर को अपने कान में रखती है, तो इसका मतलब है बारिश होगी।

○ यदि आप कोयल की आवाज पहली बार सुन रहे हैं, तो उस स्थान पर निशान लगा लीजिए, जहां पर आपका उस समय सीधा पैर है। उस जगह की मिट्टी ले लीजिए। जहां-जहां इस मिट्टी को बिखेर देंगे, वहां पिस्सू पैदा नहीं होंगे।

○ 'मोल', छोटी आंख वाला, मुलायम फर वाला अधिकतर मिट्टी के अंदर रहने वाला जानवर है। इस जानवर को अपने सीधे हाथ में अगर कोई व्यक्ति तब तक पकड़े रहता है, जब तक कि मोल मर न जाए, तो वह व्यक्ति अपने अंदर एक अजीबोगरीब शक्ति पा लेता है।

○ स्वैलो नामक चिड़िया जिस घर में बच्चे देती है उस घर का मालिक चाहे कभी भी शादी क्यों न करे, उसकी पत्नी उससे कभी बेवफाई नहीं करेगी।

—मनोरमा सेल

कहानी सुधा की

अपनी बहन के साथ गुजरे हादसे की वजह से सुधा को विवाह और पुरुष जाति से जैसे नफरत हो गयी थी। ऐसे में जब उसका विवाह तय किया गया तो उसने एक खतरनाक कदम उठा लिया।

उन दिनों सुधा के हाथ-पैर थम नहीं रहे थे। वह पूरे उत्साह से काम में लगी रहती थी। छोटी-छोटी बातों में भी वह अपनी राय इस तरह से देती थी, जैसे घर में वही सबसे बड़ी-बूढ़ी हो। और होता भी क्यों न, आखिर उसकी बड़ी बहन पुष्पा की शादी जो होने वाली थी। पुष्पा और उसकी उम्र में अधिक अंतर नहीं था। उनके बीच बहनों वाला रिश्ता कम, सहेलियों जैसा प्रेम ज्यादा था। कोई भी बात एक-दूसरे से छिपी नहीं रहती थी। दोनों आपस में अगर कभी लड़तीं तो अगले ही पल गले मिलकर रो लेती थीं। कुल मिलाकर उनके बीच प्रगाढ़ स्नेह और प्रेम का सागर लहरा रहा था। साथ उठना-बैठना, खाना-पीना, हंसना-बोलना, यहां तक कि वे एक ही बिस्तर पर सोती थीं।

लखनऊ के वजीरगंज थानान्तर्गत कुंडरी रकाबगंज मोहल्ले में ये दोनों बहनें अपनी मां और दो भाइयों के साथ रहती थीं। इनके पिता रमेश चन्द्र निगम वैद्य थे। वह नादान महल रोड पर अपना दवाखाना चलाते थे। रमेश चन्द्र की छह संतानें थीं—चार लड़कियां और दो लड़के।

अंततः मधुर मिलन की बेला आ पहुंची। २३ अप्रैल '८३ को पुष्पा की डोली धूमधाम से उठी। ससुराल जाते समय वह सुधा से लिपटकर खूब रोई थी। पुष्पा का पति सर्वेश निगम, टेढ़ी बाजार रकाबगंज में ही रहता था तथा रेलवे के लोको शेड में टेक्नीशियन था।

शादी के बाद सर्वेश ने नैनीताल का 'प्रोग्राम' बनाया। पुष्पा को साथ लेकर वह नैनीताल जाने के लिए स्टेशन पहुंचा, परन्तु गाड़ी में बैठकर बलिया जा पहुंचा। बलिया में सर्वेश का दोस्त बी०एन० सिंह रहता था। सर्वेश और बी०एन० सिंह में खूब छनती थी। सर्वेश अपनी भाभी यानी बी०एन० सिंह की पत्नी प्रभावती से जमकर हंसी-मजाक करता था। बलिया में पति-पत्नी काफी दिनों तक रहे। पुष्पा जब वहां से चलने के लिए कहती तो सर्वेश कुछ दिन और रुकने को कहकर टाल जाता।

अचानक एक दिन पुष्पा ने जो कुछ देखा उससे उस की आंखों के सामने अंधेरा छा गया। वह सर्वेश के नैनीताल न जाकर बलिया आने का मतलब अब समझ गयी थी। सर्वेश और प्रभावती में केवल हंसी-मजाक का ही रिश्ता नहीं था। उन दोनों ने देवर-भाभी के रिश्ते को कलंकित कर रखा था। पुष्पा ने उस समय तो सर्वेश से कुछ नहीं कहा, परन्तु अगले ही दिन से वापस लौटने की जिद् बांध ली। दोनों लखनऊ आ गये।

कुछ दिनों बाद जब पुष्पा मायके पहुंची तो उसका चेहरा बुझा-बुझा सा था। मां ने कारण पूछा तो पुष्पा ने कुछ न बताया। रात को सुधा से बातों के दौरान वह फफक पड़ी। काफी जोर देने पर उसने आपबीती सुना दी। सुधा बुरी तरह परेशान हो उठी। उसने ढांढ़स बंधाया, "जीजाजी को तुम्हीं सही रास्ते पर ला सकती हो, दीदी। अब तुमको उनके साथ जिन्दगी गुजारनी है। हो सकता है, तुम्हारे प्यार में खोकर वे उस औरत को भूल जायें।"

पुष्पा ने वादा किया कि वह इस मसले पर उनसे लड़ेगी नहीं और उन्हें बेपनाह प्यार देकर प्रभावती की ओर से उनका ध्यान हटायेगी।

बी०एन० सिंह आलमबाग स्थित चर्च रोड कालोनी में रेलवे विभाग के एक फ्लैट में रहता था। कुछ ही दिनों बाद प्रभावती भी बलिया से आकर वहीं रहने लगी थी। सर्वेश अधिकतर बी०एन० सिंह के घर में ही पड़ा रहता था। मजबूरन पुष्पा को भी जब-तब वहां आना-जाना पड़ता था।

पुष्पा के बड़े भाई सुरेश ने सर्वेश को काफी समझाने की कोशिश की परन्तु कोई फायदा न हुआ। सुरेश ने इस बात का भी दबाव डाला कि वह बी०एन० सिंह के साथ न रहकर अपने घर में रहे।

इन सब बातों से सर्वेश पुष्पा से जल-भुन गया। उसने शादी के एक साल बाद ही ३० अप्रैल १९८४ की रात को पुष्पा की हत्या कर दी और उसकी लाश को जला दिया। इस काम में बी०एन० सिंह और प्रभावती ने भी उसका साथ दिया। पुष्पा की हत्या बी०एन० सिंह के ही घर में हुई थी।

पुष्पा की मौत की खबर सुनते ही उसके परिवार के लोग सन्न रह गये। सुधा तो अर्धविक्षिप्त हो गयी। बहरहाल, सुरेश ने मामले की रिपोर्ट पुलिस में दर्ज करा दी। तीनों लोगों को गिरफ्तार कर लिया गया। एक साल तक सर्वेश की जमानत न हो सकी और वह जेल में रहा। बी०एन० सिंह और प्रभावती की भी काफी दिनों बाद जमानत हुई।

पुष्पा की हत्या का मामला सत्र न्यायालय में विचाराधीन है। गवाहों के बयान और बहस हो चुकी है। अब मुकदमे का फैसला होना है।

इधर सुधा को अपनी बहन की मौत पर जबरदस्त झटका लगा। वह काफी गुमसुम रहने लगी। पुष्पा की याद आते ही वह रोने लगती थी। उसने हंसना-बोलना तो बिलकुल ही बंद कर दिया था। धीरे-धीरे उसका स्वास्थ्य गिरने लगा। सुधा की मां और भाई से यह देखा न गया। उन्होंने उसे काफी समझाया। डॉक्टरों को दिखाया। सुधा ढंग से खाना नहीं खाती थी, इसलिए परिवार के सदस्यों ने एक साथ बैठकर खाना खाना शुरू कर दिया। समय के साथ-साथ सुधा सामान्य होने लगी। इस बीच सुरेश ने भाग-दौड़ करके बिरहाना स्थित शिशु शिक्षा सदन स्कूल में सुधा की नौकरी लगवा दी। वह वहां पढ़ाने लगी। इस नौकरी के कारण एक तो उसका समय कट जाता था। दूसरे मन भी लगा रहने लगा।

सुधा को पूरी तरह सामान्य देखकर एक दिन उसकी मां ने सुरेश से कहा, "बेटा उसकी भी कुछ चिंता करो। कब तक बिठाये रखोगे। शादी के लिए कोई लड़का तलाशो।"

सुधा को जब इसका पता चला तो वह नाराज हो उठी, "मुझे शादी नहीं करनी है। मैं इसी घर में रहूंगी। मेरे लिए लड़का तलाशने की कोई जरूरत नहीं है। क्या पुष्पा का हश्र देखकर आपका मन नहीं भरा?"

सुरेश ने उसे समझाना चाहा परन्तु उसने एक न सुनी। आखिरकार सुरेश ने उसकी हां में हां मिलाते हुए कहा, "ठीक है तुम यहीं रहोगी। तुम्हारे ऊपर शादी के लिए कोई दबाव नहीं डालेगा, लेकिन तुम अपने पैरों पर अच्छी तरह खड़ी हो जाओ, जिससे कभी कोई कुछ कह न सके।"

इसके बाद से सुधा ने अपनी नौकरी पर विशेष रूप से ध्यान देना शुरू कर दिया। कभी-कभार अगर कोई रिश्तेदार या परिचित उससे शादी के बारे में चर्चा करता तो सुधा एक ही जवाब देती, "शादी के बाद लड़कियां मौत के मुंह में झोंक दी जाती हैं। मैं आजीवन कुंवारी ही रहूंगी।"

धीरे-धीरे पुष्पा की मौत के दो-ढाई वर्ष बीत गये। नाते-रिश्तेदारों के कहने पर एक बार फिर सुरेश ने सुधा से शादी कर लेने के बारे में बात छेड़ी, परन्तु उसने अपनी नाराजगी ही जाहिर की। मजबूरन सुरेश को चुप मारकर बैठ जाना पड़ा। सुधा की यह बात उसकी मां को अच्छी न लगती। पुराने खयालातों की होने के कारण वे लड़की को ज्यादा दिन घर में बैठाना उचित नहीं समझती थीं।

समय बीतता गया। इस बीच सुधा में एक परिवर्तन आ गया था। अगर घर में अब उसकी शादी का जिक्र होता था तो वह चुपचाप सुन लेती थी। विरोध करने वाली आदत उसने छोड़ दी थी। घरवालों ने इसे शादी के लिए सुधा की मूक सहमति समझी। सुरेश ने भी दौड़-भाग शुरू कर दी। सुरेश जहां भी सुधा की शादी की बात करने जाता वहां लोग उसकी फोटो मांगते।

फरवरी १९८८ में सुरेश ने सुधा से फोटो खिंचवाने के लिए कहा। सुधा ने अपनी बड़ी बहन सरला के साथ जाकर अमीनाबाद स्थित साहू स्टूडियो में फोटो खिंचवा ली। फोटो खिंचवाने के लिए सुधा ने न तो इंकार किया था और न ही अनिच्छा जाहिर की थी। उसे यह भी पता था कि यह फोटो उसकी शादी के लिए खिंचवायी जा रही है।

इसके बाद से उसकी शादी के लिए घरवालों द्वारा किये जा रहे प्रयासों में तेजी आ गयी। सुरेश ने समाचार पत्र के वैवाहिक कॉलम में सुधा की शादी के लिए विज्ञापन भी दे दिया। सुधा ने जब विज्ञापन देखा तो उसका चेहरा उतर गया। वह उदास रहने लगी परन्तु उसने शादी के लिए किये जा रहे प्रयासों का विरोध नहीं किया।

२८ अप्रैल की बात है। उस दिन सुरेश उन्नाव में एक लड़का देखकर लौटे थे। उन्होंने मां से उस बारे में बताया, "यह लड़का बहुत अच्छा है, इस बार लगता है सुधा के हाथ पीले हो जायेंगे।"

उस दिन सुरेश की नाइट ड्यूटी थी। खाना खाकर वह तैयार होने लगा। सुधा उस समय टी०वी० देख रही थी। टी०वी० पर 'लड़कियां माता-पिता के लिए अभिशाप क्यों' नामक विषय पर एक प्रोग्राम आ रहा था। इस प्रोग्राम को देखने के बाद वह खिन्न हो उठी। उसने आलमारी में रखा वह समाचार पत्र उठाया, जिसमें उसकी शादी के लिए विज्ञापन छपा था। एक बार पढ़ने के बाद उसने अखबार रख दिया।

लगभग ८ बजे सुरेश अपनी नाइट ड्यूटी पर चले गये। उनकी मां और छोटा भाई नरेश मंदिर गये थे। रात लगभग पौने दस बजे वे दोनों लौटे। सुरेश की पत्नी श्रीमती मिथिलेश ने पूछा, "मां आज इतनी देर कहां लगा दी?"

मां ने बताया, "सुधा के लिए सुरेश ने एक और लड़के का पता बताया था। उसी के बारे में मालूम करने चले गये थे।"

सुधा ने यह बात सुनी तो अपने कमरे में जाकर लेट गयी। उन दिनों बड़ी बहन के बच्चे छोटू और रोमी भी वहां आये हुए थे। वे दोनों सुधा के साथ ही सोते थे।

सुरेश का रकाबगंज में भी एक और मकान था। कभी-कभी घर के एक-दो सदस्य वहां चले जाते थे। उस रात नरेश वहां सोने चला गया।

रात लगभग साढ़े तीन बजे नौ वर्षीय सुयश को पेशाब लगी। उसने अपनी मां मिथिलेश को जगाया। सुयश को लेकर जब वह बाथरूम के पास पहुंचीं तो देखा कि अंदर बत्ती जल रही है। उन्होंने आगे बढ़कर दरवाजा खोलना चाहा परन्तु वह अंदर से बंद था। श्रीमती मिथिलेश ने सुधा को आवाज लगाई, परन्तु अंदर से कोई उत्तर नहीं मिला। यह देख वह घबरा गयीं कि कहीं अंदर कोई चोर तो छुपकर नहीं बैठा है। उन्होंने बाथरूम में बाहर से कुंडी चढ़ा दी और सुधा के कमरे में जा पहुंचीं। बत्ती जलाने पर उन्होंने देखा कि वहां केवल दोनों बच्चे ही सो रहे थे। सुधा नहीं थी। श्रीमती मिथिलेश ने सोचा कहीं वह बाथरूम में तो नहीं गिर पड़ी और बेहोश हो गयी हो। उन्होंने फिर बाथरूम के बाहर से सुधा को आवाज लगाई। दरवाजे को धक्का दिया, परन्तु प्रत्युत्तर में शान्ति छायी रही।

उन्होंने घबराते हुए सुयश को बगल में रहने वाले लालन को बुलाने को भेजा। लालन नरेश का दोस्त था। लालन ने भी आकर दरवाजा खुलवाने के लिए आवाजें लगाईं। लेकिन दरवाजा न खुला। घर के सामने खड़ी एक ट्रक पर ड्राइवर और क्लीनर सो रहे थे। लालन ने उनको उठाया और बाथरूम के दरवाजे को तोड़ने का प्रयास शुरू कर दिया। कुछ ही देर में दरवाजे की अंदर से बंद कुण्डी टूट गयी। बाथरूम के अन्दर नहाने के लिए एक कुआं भी बना था। सुधा जब बाथरूम में न दिखाई पड़ी तो लालन कुएं की ओर बढ़ा। कुएं में रस्सी लटक रही थी। अंदर झांकते ही उसकी चीख निकल गयी। सुधा रस्सी पर झूल रही थी।

घर में कोहराम मच गया। ड्राइवर व क्लीनर ने रस्सी ऊपर घसीटकर सुधा का शव बाहर निकाला। घटना की सूचना फोन से सुरेश को दी गयी। वे तत्काल घर आ पहुंचे। पुलिस भी खबर मिलते ही आ गयी।

सुधा की लाश देखकर सुरेश फूट-फूट कर रो रहे थे, "पगली मुझे एक बार फिर बता दिया होता तो मैं तेरी शादी के लिए दौड़-धूप न करता। मुझे क्या मालूम था, जिसे मैं तेरी मूक सहमति समझ रहा था, वह तेरी बेबसी थी।"

घर के सभी सदस्य सुधा की मौत का जिम्मेदार उसके जीजा सर्वेश को मानते हैं। वे कहते हैं कि पुष्पा की हत्या के बाद ही सुधा पुरुष जाति को औरत का दुश्मन समझने लगी थी। उसकी इस ग्रंथि ने उसे आत्महत्या करने के लिए मजबूर कर दिया।

—स्वदेश कुमार

—पंच सितारा होटल जैसा खाना अब आप भी बनाइये— (पृष्ठ १६ का शेष)

गूदा, नमक डालें। आधे काजू पीसकर उसी में डाल दें। आधी कटोरी पानी डालकर धीमी आंच पर पकाएं। एकसार होने पर (टमाटर भली प्रकार घुट जाए) आंच से उतार कर एक ओर रखें।

पनीर को भली प्रकार से मैश कर लें। उसमें हलका-सा नमक व कॉर्नफ्लोर मिलाकर हथेली से खूब मसलें। तब उसमें कतरे हुए (आधे) काजू, किशमिश और खोया भी मसलकर मिला दें। सारे मिश्रण की ५ बड़ी-बड़ी चपटी टिक्कियां बना लें। (आलू की टिक्की से बड़ी और मोटी हो) इनको सुनहरा तल लें। ध्यान रखें कि एक टिक्की एक बार में तलें। जब टिक्की डालें, तब आंच धीमी रखें। सारी टिक्कियां तलकर रखें। परोसने से पहले रसे में डालकर दो-तीन मिनट के लिए पकाएं। कटे काजू व क्रीम से सजाकर परोसें। (अधिक देर रसे में रहने पर टिक्कियां गल कर घुल जाएंगी) पूरी, नान, राजा परांठा किसी के भी साथ परोसें।

शाकाहारी नर्गिसी कोफ्ता

सामग्री: पनीर ४०० ग्राम, खोया १०० ग्राम, काजू ५० ग्राम, किशमिश २ बड़े चम्मच, कॉर्नफ्लोर २ बड़े चम्मच।

मुगलई ग्रेवी के लिए सामग्री: प्याज १५० ग्राम (५-६), लहसुन ५-६ कलियां पिसी हुई, अदरक एक छोटा चम्मच (बारीक कटा हुआ), टमाटर २५० ग्राम, नमक स्वादानुसार, लाल मिर्च पाउडर एक छोटा चम्मच, साबुत गर्म मसाला (काली मिर्च १२ दरदराई हुई, लौंग ६-७, जीरा एक छोटा चम्मच, दालचीनी एक इंच टुकड़ा, छोटी इलायची ६-७, तेजपत्ता २), घी ४ बड़े चम्मच (ग्रेवी के लिए) तलने के लिए घी अलग से २५० ग्राम, क्रीम या मलाई ५० ग्राम, खाने वाला पीला रंग १/२ छोटा चम्मच।

विधि: पनीर को मसलकर उसमें कॉर्नफ्लोर मिलाकर हथेली से खूब मसलें। उसमें हलका-सा नमक मिला लें।

आधा खोया अलग भली प्रकार से मसल कर उसमें पीला रंग, कतरे काजू एवं किशमिश मिला दें।

सारे पनीर के बराबर-बराबर ५-६ भाग कर लें। उसी प्रकार उतने ही भाग खोये के भी कर लें। गीली हथेली पर पनीर को चपटा करके फैला लें। बीच में खोया मिश्रण रख कर उसे बन्द करें। रोल करके अण्डे का आकार दे दें। गीले हाथ से ऊपर से भली प्रकार से समतल कर दें।

घी को गर्म होने रखें। गर्म घी में एक-एक कोफ्ता छोड़ें। थोड़ी देर में आंच धीमी करें। इसी प्रकार एक-एक करके सारे कोफ्ते सुनहरे तल कर रखें।

मुगलई ग्रेवी: एक भारी तली के बर्तन में घी गर्म होने रखें। गर्म घी में साबुत गर्म मसाला छोड़ें। जब मसाला चटकने लगे तब प्याज, लहसुन, अदरक डालकर धीमी आंच पर भूनें। दूसरी तरफ गर्म पानी में टमाटर डालकर निकाल लें। अब छिलका आसानी से उतर जाएगा। छिलका उतारकर टमाटर का गूदा बना लें।

प्याज सुनहरा होने पर टमाटर का गूदा, नमक एवं लाल मिर्च डालकर घी छोड़ने तक भूनें। आंच धीमी ही रखें। एक कप पानी डालकर उबालें। धीमी आंच पर ४-५ मिनट और पकाएं। तले हुए कोफ्तों को ग्रेवी में डालकर दो-तीन मिनट तक धीमी आंच पर पकाएं।

डिश में परोसते समय प्रत्येक कोफ्ते को तेज छुरी से मध्य से काटें। बीच में अण्डे की जर्दी के समान पीला खोया नजर आएगा।

फेंटी हुई क्रीम और भुरभुरे खोये से सजाकर पेश करें।

राजा परांठा

सामग्री: मैदा २५० ग्राम, घी एक बड़ा चम्मच, नमक स्वादानुसार, बेकिंग पाउडर एक चुटकी, काजू ५० ग्राम, परांठा सेंकने के लिए घी अलग से।

विधि: मैदे को छानकर उसमें नमक, बेकिंग पाउडर व घी मिला लें। गुनगुने पानी से नरम गूंधकर रखें। गुंधा हुआ मैदा कम से कम आधा घण्टा रखा रहने दें। काजू को पीस लें। मैदे की १०-१२ बराबर की लोइयां बना लें। एक लोई को सूखे मैदे के साथ थोड़ा-सा बेल कर उसमें काजू का चूरा भर दें। गोलाई से मुंह बन्द करके दुबारा सूखा मैदा लेकर परांठा बेल लें। इतना ही बेलें, कि काजू बाहर न निकल जाएं।

तवा गर्म करके उस पर घी लगाएं। परांठा डालकर धीमी आंच पर दबा-दबाकर सुनहरा करारा परांठा तैयार करें। इसी प्रकार से सारे परांठे बनाएं। परांठे पनीर नियामत खानी या रेशमी पनीर के साथ परोसें। बहुत पसंद किए जाएंगे।

कश्मीरी पुलाव

सामग्री: बासमती चावल २ कप, मिक्स्ड फ्रूट टिन [illegible] ग्राम वाला, घी या रिफाइण्ड तेल २ बड़े चम्मच, काजू आधे कतरे हुए १/२ कप, किशमिश २ बड़े चम्मच, प्याज एक, नमक स्वादानुसार।

नोट: मिक्स्ड फ्रूट में आड़ू, अनन्नास एवं चैरी इत्यादि होने चाहिए।

विधि: चावल धोकर आधे घण्टे तक भिगो दें। भारी तली के बर्तन में २ बड़े चम्मच घी डालकर प्याज लाल करें। प्याज के हलका भूरा होने पर ही चावल डालकर नमक डालें। पानी चार कप से कुछ कम (पौने चार कप) डालकर पकाएं। उबाल आने पर आंच धीमी करें। एक कनी रहने पर उतारकर दम करें। उसमें काजू, किशमिश मिलाएं। दूसरे भारी तली के बर्तन में एक बड़ा चम्मच घी या तेल डालकर आधे मिक्स्ड फ्रूट डालें। २-३ सेकेंड बाद ही सारे चावल डालें और हलके हाथ से मिलाएं। उलट-पलट करके ढक्कन लगाकर बर्तन गर्म तवे पर रखें।

परोसते समय ऊपर से फलों व काजू, किशमिश से सजावट करें। यदि पसंद हो तो एक चम्मच गुलाबजल या केवड़ाजल छिड़क दें।

यह पुलाव अपने आप में एक स्वादिष्ट व्यंजन है। हलके से नमकीन चावल, फलों की हलकी-हलकी मिठास एवं खटास, काजू किशमिश का शाही स्वाद एवं सजावट, बस खाने वाले विभोर हो उठेंगे।

कैप्सिकम समोसा

होटल रणजीत का कैप्सिकम समोसा अपने आप में एक निराला व्यंजन है। दूर से देखनेवालों को प्रतीत होता है कि भरवां शिमला मिर्च रखी है। यह नाश्ते के लिए बहुत बढ़िया व्यंजन है।

सामग्री: मैदा २५० ग्राम, रिफाइण्ड ऑयल २ बड़े चम्मच (मोयन के लिए) खाने वाला हरा रंग (तरल) एक चाय का चम्मच, उबले हुए आलू ६-७, उबले हुए मटर के दाने एक कप, हरी मिर्च बारीक कटी हुई ३, हरी धनिया बारीक कटी हुई एक गुच्छा, अदरक बहुत महीन कसा हुआ एक छोटा चम्मच, नमक स्वादानुसार, लाल मिर्च पाउडर, अमचूर पाउडर, गर्म मसाला, चाट मसाला अपने स्वाद के अनुसार, जीरा एक छोटा चम्मच, तलने के लिए तेल अलग से।

विधि: मैदे में मोयन भली प्रकार मिलाकर हाथ से मसल-मसलकर ब्रेड के चूरे के समान बना लें। पौन कप पानी में हरा रंग मिला लें। मैदे में

अन्दाज से नमक मिलाकर हरे रंग के पानी से मैदा गूंध कर आधा घण्टा ढंक कर रखें। रंग हलका हरा रखें, तलने के बाद रंग थोड़ा गहरा प्रतीत होने लगेगा। आलुओं के छोटे-छोटे टुकड़े करें (मैश न करें) उसमें हरी धनिया, हरी मिर्च, अदरक व सब मसाले मिला लें। सबसे अंत में मटर मिलाएं। जीरे का तड़का लगाकर दो मिनट भून लें। मैदे में से बराबर आकार की १८-२० गोलियां बना लें। पतली पूरी बेल कर बीच में से काट लें (अर्ध चन्द्रकार)। इन अर्धचन्द्राकार पूरियों में, समोसे की तरह से किनारों को पानी से जोड़कर आलू का मिश्रण भरें। भरने के बाद समोसों की त्रिकोणी आकृति की जगह शिमला मिर्च की आकृति बनाएं। ऊपर से हलका-सा मरोड़ कर घुन्डी या डण्ठल वना दें। इसी तरह और भी शिमला मिर्च बना लें। गर्म तेल करके इनको मन्दी आंच पर करारे होने तक सेंकें। टमाटर सॉस या पुदीना चटनी के साथ परोसें।

राजस्थानी कढ़ी

सामग्री: दही २५० ग्राम, बेसन ५० ग्राम, राई १/२ छोटा चम्मच, हींग एक चुटकी भर, मेथीदाना १/२ छोटा चम्मच, करी पत्ता १०-२५ पत्ते, नमक स्वादानुसार, लाल मिर्च पाउडर एक छोटा चम्मच (या स्वादानुसार) गुड़ का (अखरोट के बराबर) टुकड़ा, हल्दी एक छोटा चम्मच।

पकौड़ी के लिए: एक कटोरी बेसन, तेल पकौड़ी तलने के लिए हरा धनियां हरी मिर्च सजावट के लिए।

विधि: बेसन छानकर दही में घोल लें। आधा घण्टा ढंक कर रखें। थोड़ा पतला ही रखें। एक कटोरी बेसन को पानी में गाढ़ा घोलकर खूब फेंटें। नमक मिलाकर गर्म तेल में उसकी छोटी-छोटी पकौड़ी तल लें। कढ़ाही में केवल एक चम्मच तेल रहने दें। बाकी तेल निकाल दें। तेल को गर्म होने रखें। उसमें हींग, मेथीदाना, राई डालें। चटकने पर करी पत्ता डालकर उसमें बेसन का घोल डाल दें। चम्मच बराबर चलाएं वर्ना गांठें पड़ जाएंगी। एक बार उबल जाने पर नमक, हल्दी पाउडर, मिर्च एवं गुड़ डालें। पांच मिनट बाद पकौड़ियां भी डाल दें। पकौड़ी डालने से पहले देख लें यदि घोल गाढ़ा लगे, तो पहले पानी और डाल लें। पकौड़ियां काफी पानी सोखती हैं। दो-तीन उबाल आने पर उतार लें। हरी धनिया, हरी मिर्च से सजाकर चावल के साथ परोसें।

नोट: पकौड़ियों के अलावा सब्जियां डालकर भी कढ़ी बनाई जा सकती है। सब्जी वाली कढ़ी को नारियल से सजाएं, अधिक स्वादिष्ट लगेगी।

रेशमी पनीर

सामग्री: पनीर २५० ग्राम, गाजर २ (यदि उपलब्ध हो) शिमला मिर्च २, टमाटर २ (सख्त लाल टमाटर) प्याज एक, लाल मिर्च, नमक स्वादानुसार, घी २ बड़े चम्मच।

विधि: प्याज, गाजर, शिमला मिर्च के बहुत ही छोटे-चौकोर टुकड़े काट लें। शिमला मिर्च के बीज अलग कर दें। टमाटर का मोटा छिलका उतार कर उसका भी गाजर, मिर्च के समान ही चौकोर टुकड़े काट लें (इन टुकड़ों को जुलिएन्स कहते हैं)। टमाटर के बचे गूदे को कसकर पल्प बना लें।

पनीर के लम्बे-पतले चिप्स काट लें।

खुले बर्तन कड़ाही या फ्राइंगपैन में घी गर्म करें। उसमें प्याज, गाजर व शिमला मिर्च के टुकड़े धीमी आंच पर पकाएं। थोड़े-थोड़े गल जाएं तब नमक व टमाटर का पल्प डालकर पकाएं। घी ऊपर दिखने लगे तब पनीर के चिप्स डालें। तेज आंच पर पकाएं। हलके हाथ से चम्मच से पलटती रहें। पनीर के चिप्स टूटने नहीं चाहिए। सबसे अंत में टमाटर के 'जुलिएन्स' मिलाकर गर्म-गर्म पेश करें।

ध्यान रहे कि इसमें ग्रेवी (शोरबा) अधिक नहीं होना चाहिए। फुलके या रुमाली रोटी के साथ पेश करें।

खांडवी

सामग्री: बेसन १०० ग्राम, दही ३०० ग्राम, हल्दी १/२ छोटा चम्मच, लाल मिर्च चूर्ण एक छोटा चम्मच, कच्चा नारियल कसा हुआ २ बड़े चम्मच, सरसों के दाने एक छोटा चम्मच, तेल २ बड़े चम्मच, नमक स्वादानुसार।

विधि: बेसन छानकर रखें। दही को भली प्रकार से फेंट लें। दाना-फुटकी ना रहे। दही के घोल में बेसन मिलाएं। भली प्रकार मिलाकर उसमें नमक डालें। मिश्रण को कड़ाही में डालकर धीमी आंच पर चढ़ाएं। लाल मिर्च, हल्दी मिला दें। बराबर चलाती रहें। गांठें नहीं पड़नी चाहिए। जब मिश्रण किनारे छोड़ने लगे, तब समझें पक गया है।

एक थाली या ट्रे में तेल चुपड़ कर उसमें बेसन के पके हुए घोल को एकसार फैला दें। (चपटी कटोरी की तली से मिश्रण फैलाएं अधिक सुविधा रहेगी) जमने पर इसकी इच्छानुसार डेढ़ से दो इंच चौड़ी पट्टियां काटें। एक सिरे से रोल करना शुरू करें। अंत तक लपेट कर एक बर्तन में रखें। सारी पट्टियां इसी प्रकार से रोल कर लें। तैयार रोल्स पर लाल मिर्च का पाउडर छिड़क दें।

एक अलग बर्तन में २ बड़े चम्मच तेल गर्म करें। सरसों डालकर चटकने दें, गर्म तेल रोल्स के ऊपर डाल दें। कसा हुआ नारियल छिड़क कर परोसें।

नोट: इसको बनाने के लिए दो-चार बार अभ्यास करना होगा। पहली बार ठीक न बने तो निराश न हों। अगली बार फिर कोशिश करें। बेसन के ठीक पकने पर ही खांडवी अच्छी बनती है।

ढोकला

सामग्री: चने की दाल एक कटोरी, मूंग की दाल एक कटोरी, हरी मिर्च १०-१२, अदरक मध्यम आकार का टुकड़ा, बड़े नीबू २, दो बड़े चम्मच तेल, साबुत लाल मिर्च ५-६, सरसों के दाने एक छोटा चम्मच, खाने वाला पीला रंग या हल्दी १/२ छोटा चम्मच, नमक स्वाद के अनुसार, ईनो फ्रूट सॉल्ट एक छोटा चम्मच, करी पत्ता, हरी धनिया, कसा हुआ कच्चा नारियल २ बड़े चम्मच, तेल तड़का लगाने के लिए आवश्यकतानुसार।

विधि: चने एवं मूंग की दाल को रातभर भिगा रहने दें। अदरक एवं हरी मिर्च के साथ मिक्सी में पीसकर उसमें पीला रंग या हल्दी, तेल दो बड़े चम्मच एवं नमक मिलाकर ढंककर ३-४ घण्टे के लिए रख दें।

प्रेशर-कुकर में जाली लगाकर उबलने रखें। प्रेशर-कुकर के डिब्बे में चिकनाई लगाकर, ढोकला घोल में ईनो फ्रूट साल्ट मिलाकर, जब झाग बनना शुरू हो उसी समय घोल को डिब्बे में डालें। डिब्बे को कुकर में रखें, ढक्कन लगाकर। बगैर वेट लगाए १५-२० मिनट तक धीमी आंच पर पकाएं।

दो बड़े चम्मच तेल में सरसों के दाने चटका लें। लाल मिर्च, करी पत्ता डालें और तुरन्त ही ढोकला पर डाल दें। इसके बड़े-बड़े टुकड़े काटकर प्लेट में रखें। कसे हुए नारियल व हरी धनिया से सजाकर पेश करें।

—व्यंजन विधियां शेफ श्री एच०एस० रईसी एवं शेफ श्री कालू महाराज के सौजन्य से

—प्रस्तुति: उर्मिला भटनागर

—ग्रैण्ड होटल के व्यंजन—

(पृष्ठ २० का शेष)

अलग हो सके। अब अण्डे को अच्छी तरह फेंटें। उसमें १ बड़ा चम्मच मैदा, अरारोट पाउडर, हरी धनिया, गरम मसाला पाउडर, पिसी हरी मिर्च, नमक सब एक साथ अच्छी तरह मिला लें। अब इस मिश्रण को झींगे की पीठ के अन्दर और बाहर लगाएं, फिर तेल में तल लें। जब झींगे कुरकुरे हो जाएं, तब सर्विंग डिश में डालकर ऊपर से सिरके में मिले प्याज के लच्छे, खीरा, हरी मिर्च से सजाकर पेश करें।

चिकेन कबाब बटर मसाला

सामग्री: एक किलो हड्डी निकाला हुआ चिकेन, १/२ चाय का चम्मच लाल मिर्च पाउडर, १/२ बड़ा चम्मच टोमाटो सॉस, १०० ग्राम मक्खन, एक अण्डा, २ कप क्रीम, एक चुटकी मेथी का पिसा पाउडर, नमक स्वादानुसार, २ बड़े चम्मच तेल तलने के लिए।

विधि: चिकेन के बारीक-बारीक टुकड़े कर लें। मिर्च पाउडर, मैदा, फिटा हुआ अण्डा और नमक एक साथ मिला लें। चिकेन के बारीक टुकड़ों में इस मिश्रण को अच्छी तरह लपेट लें। तेल गर्म कर इन टुकड़ों को सुनहरा तल लें। एक बर्तन में मक्खन लें। उसमें टोमाटो सॉस और क्रीम भलीभांति मिला दें। इन सबको आंच पर चढ़ाकर चिकेन के तले टुकड़े उसमें डाल दें। थोड़ी देर आंच पर रखने के बाद उतार कर ऊपर से मेथी का पाउडर छिड़क कर सर्व करें।

फिश बटर मसाला

सामग्री: एक किलो कांटा निकली हुई भेटकी मछली चौकोर टुकड़ों में कटी हुई, एक अण्डा, २ चाय के चम्मच मैदा, १/२ चाय का चम्मच मिर्च पाउडर, आवश्यकतानुसार तेल तलने के लिए, १०० ग्राम बारीक कटे प्याज, एक चाय का चम्मच मैदा, २ बड़े चम्मच टोमाटो सॉस, एक कप क्रीम, लाल या नारंगी खाने का रंग, एक उबला अण्डा, नमक आवश्यकतानुसार, घी १०० ग्राम।

विधि: अण्डे को फेंटकर उसमें नमक, मिर्च एवं १ चम्मच मैदा मिला दें। अब धुले भेटकी मछली के टुकड़ों को इस मिश्रण में लपेटकर तेल में तल लें। अब घी गर्म करके उसमें कटी प्याज, मैदा और टोमाटो सॉस का घोल डालकर बराबर चम्मच चलाती रहें। जब मिश्रण गाढ़ा हो जाए तो आंच से उतारकर उसमें क्रीम, गीला गाढ़ा रंग और नमक मिलाकर मछली के तले टुकड़ों पर अच्छी तरह लगाकर ओवन में रखें। १०-१५ मिनट बाद ओवन से निकालकर उबला अण्डा कसकर डालें। अब सर्व करें।

रेशमी कबाब

सामग्री: एक किलो चिकेन हड्डियां निकाला हुआ, ६ हरी मिर्च बारीक कटी हुई, ५ बारीक कटे प्याज, एक चाय का चम्मच बेसन, नमक स्वादानुसार, एक बड़ा चम्मच दही, २ नीबू, एक अण्डा, १/२ चाय का चम्मच गर्म मसाला पाउडर, अदरक का एक इंच का टुकड़ा पिसा हुआ।

सजाने के लिए: एक प्याज के लच्छे, एक खीरे के कटे टुकड़े।

विधि: हड्डी निकले चिकेन के बारीक टुकड़े काट लें। हरी मिर्च, प्याज, अदरक को एकसाथ मिलाकर बेसन में मिलाएं। ऊपर से एक अण्डा फेंटकर उसमें मिलाएं। अब गर्म मसाला और नमक डालकर सारे मिश्रण को अच्छी तरह मिलाएं। जब मिश्रण अच्छी तरह मिल जाए तो उसमें दो नीबुओं के रस मिलाएं। इस मिश्रण को बारीक कटे चिकेन के टुकड़ों पर अच्छी तरह लपेट कर चिकनी की हुई बेकिंग डिश में रखकर ओवन में १५ से २० मिनट तक रखकर बेक करें। जब बेक हो जाए तो सर्विंग डिश में प्याज के लच्छों, खीरे के टुकड़ों से सजाकर सर्व करें।

प्रॉन शाही कबाब

सामग्री: एक किलो झींगा मछली, २२५ ग्राम बारीक कटा प्याज, ५ बारीक कटी हरी मिर्च, २ बड़े चम्मच सिरका, एक छोटा चम्मच मिर्च पाउडर, २ छोटे चम्मच गरम मसाला पाउडर, ३ छोटे चम्मच मक्खन, २ अण्डे, पुदीने के ३-४ पत्ते, २-३ पापड़, २ बड़े चम्मच ब्रेड का चूरा, नमक स्वादानुसार, तेल तलने के लिए एक बड़ा चम्मच।

विधि: सबसे पहले झींगे को अच्छी तरह साफ करके पीठ का सूत निकाल कर, धोकर कीमा जैसा बारीक कूट लें। अब कटी हरी मिर्च, सिरका, काली मिर्च पाउडर और गरम मसाला पाउडर, सब एकसाथ मिलाकर पेस्ट बना लें। अदरक, लहसुन और प्याज पीसकर इस पेस्ट में मिला लें। ऊपर से नमक और पिसा पुदीना इसमें मिलाएं। कूटे झींगे को इस मिश्रण में अच्छी तरह मिला लें। जब झींगे इस मिश्रण में खूब अच्छी तरह मिल जाएं, तो थोड़ा-थोड़ा हथेली में लेकर भीगे पापड़ के टुकड़े से लपेट कर, फिंटे अण्डे में भिगोकर, ऊपर से ब्रेड का चूरा लगाकर गर्म तेल में सुनहरा सेकें। प्रॉन शाही कबाब तैयार है।

चिकेन तंदूरी

सामग्री: एक किलो चिकेन के टुकड़े, १/२ चाय का चम्मच पिसी काली मिर्च, ५ बड़े चम्मच दही, नमक स्वादानुसार, एक चाय का चम्मच मिर्च पाउडर, १/२ चाय का चम्मच जीरा पाउडर, १/२ चाय का चम्मच पिसी हल्दी, एक बड़ा चम्मच अदरक और लहसुन पिसी हुई।

सजाने के लिए: एक प्याज के लच्छे, नीबू एक।

विधि: दही को फेंटकर उसमें मिर्च पाउडर, नमक, जीरा पाउडर, हल्दी पाउडर, पिसा अदरक और लहसुन मिलाकर चिकेन के टुकड़ों में अच्छी तरह लगाकर २-१/२ घण्टे तक रखें। जब चिकेन के टुकड़ों में दही का मिश्रण अच्छी तरह मिल जाए, तब उसे तंदूर या ओवन में सुनहरा होने तक रखें। तंदूरी चिकेन तैयार है। अब इच्छानुसार प्याज के लच्छे, कटे नीबू आदि से सजाकर सर्व करें।

प्रॉन रामपुरी कबाब

सामग्री: एक किलो प्रॉन (झींगा) बारीक कुटा हुआ, ६ प्याज बारीक कटे हुए, ५ हरी मिर्च बारीक कटी हुई, नमक स्वादानुसार, एक कप सिरका, एक बड़ा चम्मच गरम मसाला पाउडर, एक चाय का चम्मच पिसा अदरक, एक चाय का चम्मच पिसी लहसुन, २ छोटे चम्मच मैदा, एक अण्डा, रिफाइण्ड ऑयल २ बड़े चम्मच।

विधि: कटा प्याज, हरी मिर्च कटी, सिरका, गरम मसाला, अदरक और लहसुन, मैदा और अण्डा फेंटकर, सब एकसाथ अच्छी तरह मिलाएं। उसमें नमक डालें। अब बारीक कुटा हुआ झींगा इस मिश्रण में लगाकर गोल आकार की छोटी-छोटी टिकिया बनाकर तेल गर्म होने पर सेकें।

चिकेन करी

सामग्री: एक किलो चिकेन (ब्रॉयलर हो तो सबसे अच्छा), ६ प्याज, एक छोटा टुकड़ा अदरक, ४ कलियां लहसुन, एक छोटा चम्मच जीरा पाउडर, १० ग्राम काजू, १०० ग्राम टमाटर, १/२ छोटा चम्मच हल्दी, एक छोटा चम्मच मिर्च पाउडर, ३ बड़ी इलायची, १/२ छोटा चम्मच जावित्री पाउडर, नमक स्वादानुसार।

विधि: चिकेन को अच्छी तरह साफ करके धोने के बाद उसके छोटे टुकड़े करें। प्याज को लंबी

बारीक फांकों में काटकर सुनहरा होने तक तलें। प्याज जब तल जाए तो पीस लें। जीरा पाउडर को थोड़े पानी में घोलकर पेस्ट बनाएं। अदरक और लहसुन अलग-अलग पीसें। टमाटर बारीक काट कर रखें। बड़ी इलायची और काजू अलग-अलग पीसें। अब तला-पिसा प्याज, अदरक और लहसुन, काजू, बड़ी इलायची, हल्दी पाउडर, जावित्री पाउडर, कटा टमाटर और नमक, यह सब चिकेन के टुकड़ों पर अच्छी तरह मलकर, तेल गर्म कर धीमी आंच पर भूनते रहें। जब गल जाए तो गर्म-गर्म ही सर्व करें।

मक्खनी वेजिटेबिल

सामग्री: ४ गाजर, ५० ग्राम बीन्स, ६ आलू, ५० ग्राम पनीर, ४ प्याज, एक छोटा टुकड़ा अदरक, २ हरी मिर्च, २ छोटे चम्मच गरम मसाला, नमक स्वादानुसार, २ टमाटर का रस, १/२ लिटर दूध, २ बड़े चम्मच मैदा, २ कप मक्खन।

विधि: आलू, गाजर और बीन्स को चौकोर आकार में काटें। प्याज और अदरक बारीक काटें। मक्खन गर्म करके प्याज को सुनहरा होने तक तलें। उसमें मैदा डालकर, पूरा दूध डालकर अच्छी तरह मिलाएं। अब आलू, गाजर बीन्स एक साथ दूध में डालें। इसे आंच से उतार लें। पनीर, पिसा अदरक, पिसा लहसुन, मिर्च पाउडर, गरम मसाला, नमक, टमाटर के रस को दूध और सब्जी के मिश्रण में मिलाकर चिकनी की हुई बेकिंग डिश में रखकर गर्म ओवन में तीन-चार मिनट रखें। जब मिश्रण गाढ़ा हो जाए तो ओवन से निकाल कर ठंडा करके सर्व करें।

भेटकी क्रीम

सामग्री: एक किलो भेटकी मछली (कांटा निकालने के बाद), ६ हरी मिर्च पिसी हुई, एक अण्डा, एक बड़ा चम्मच मैदा, नमक स्वादानुसार, २ नीबू का रस, एक कप क्रीम।

विधि: भेटकी मछली को धोकर आवश्यकतानुसार उसके टुकड़े करें। अण्डे को अच्छी तरह फेंटकर उसमें पिसी हरी मिर्च, मैदा, नमक और नीबू का रस डालकर अच्छी तरह मिलाएं। अब इस मिश्रण में भेटकी मछली के टुकड़े डालकर अच्छी तरह लपेट दें। अब एक-एक टुकड़े पर क्रीम छिड़क दें और तेल गर्म कर सुनहरा तल कर गरम-गरम सर्व करें।

शाकाहारी व्यंजन

तंदूरी पनीर

सामग्री: एक किलो पनीर, २ छोटे चम्मच गरम मसाला, २ चाय के चम्मच मैदा, १०० मिली लिटर सिरका, एक चाय का चम्मच काली मिर्च पिसी, एक छोटा चम्मच जीरा, एक छोटा चम्मच पिसी लाल मिर्च, थोड़ा सा मक्खन, घी या रिफाइण्ड तेल, नमक स्वादानुसार।

विधि: जीरा हलका भूनकर सूखा पीस लें। मैदे को भी हलका सा भूनें। गरम मसाला, मैदा, लाल मिर्च, काली मिर्च, जीरा, नमक, सबको सिरके में मिलाकर पेस्ट बना लें। मसाले के इस पेस्ट को पनीर के टुकड़ों पर लपेटें। मसाले लगे टुकड़ों पर मक्खन, घी या रिफाइण्ड तेल लगाकर चिकनी की हुई सींख में पिरोकर अंगीठी पर रोस्ट कर लें। गर्म ओवन में भी बेक कर सकती हैं या ग्रिल कर लें। अब सलाद के साथ परोसें।

आलू खोंचा

सामग्री: १/२ किलो छोटे-छोटे गोल आलू, ३ बड़े चम्मच घी, एक चम्मच जीरा, एक छोटा चम्मच पिसी काली मिर्च, एक छोटा चम्मच पिसी लाल मिर्च, एक छोटा चम्मच अदरक का पेस्ट, एक कप पानी, २०० ग्राम खट्टा दही, एक बड़ा चम्मच हलका भुना बेसन, थोड़ी सी हरी धनिया पत्ती, करी पत्ता, २५ ग्राम इमली (पानी में भिगोकर बीज निकाल लें), हल्दी एक चम्मच नमक स्वादानुसार।

विधि: आलू धोकर पानी पोंछ लें। इन पर कांटे से अच्छी तरह खोंचा लगा दें। अब कड़ाही में घी गर्म कर आलू को धीमी आंच पर सुनहरा तल लें। जब सारे आलू तल जाएं, उन्हें एक प्लेट में निकाल कर एक ओर रख दें। कड़ाही में घी गर्म करें। उसमें जीरे का छौंक लगाकर करी पत्ता, काली मिर्च, लाल मिर्च, अदरक, हल्दी को सुनहरा भून लें। जब मसाले अच्छी तरह से भुन जाएं, उसमें दही में फिटा बेसन मिलाएं। धीमी आंच पर दही और मसालों को पकने दें। जब मिश्रण गाढ़ा होने लगे उसमें एक कप पानी डालकर तले आलू छोड़ दें। धीमी आंच पर आलुओं को गलने दें। ऊपर से इमली का पानी मिलाएं। जब आलू गल जाए तब उतारकर हरी धनियां मिला कर सर्व करें।

बेक्ड वेजिटेबिल

सामग्री: १५० ग्राम पनीर, १५० ग्राम हरी मटर, १०० ग्राम टमाटर, २०० ग्राम हरे सेब, १५० ग्राम बीन्स, १०० ग्राम गाजर, १५० ग्राम कटी हुई प्याज, एक कप घी, २ छोटे चम्मच मैदा, २०० ग्राम क्रीम, एक कप दूध, ५० ग्राम मक्खन, २ कटी हरी मिर्च, एक टुकड़ा अदरक पिसी, नमक स्वादानुसार तेल तलने के लिए २ बड़े चम्मच।

विधि: सेब और पनीर छोड़कर सभी सब्जियों को अधपका उबाल लें। तेल गर्म कर प्याज, अदरक को सुनहरा तलकर उतार लें। फिर एक बर्तन में मक्खन गर्म कर मैदा हलका सुनहरा होने तक भूनकर उतार लें। उसमें दूध डालकर हलकी आंच पर चम्मच चलाकर उतार लें। भुने मसालों में सारी सब्जियां और सेब की फांकें, पनीर के टुकड़े मिलाएं। उसमें मैदे-दूध के मिश्रण को मिलाएं। एक चिकनी की हुई बेकिंग ट्रे में सारा मिश्रण मिलाकर ऊपर से क्रीम और नमक मिलाकर गर्म ओवन में बेक करें। ओवन से निकालकर हरी मिर्च और कसी चीज डालकर सर्व करें।

पनीर शाही

सामग्री: एक किलो पनीर, २५० ग्राम प्याज लम्बी फांकों में कटी हुई, ४ फांकों में कटा खीरा, ४ लाल मिर्च, ५ हरी मिर्च, एक चाय का चम्मच पिसी काली मिर्च, २०० ग्राम छोटे टुकड़ों में कटा हुआ टमाटर, एक गड्डी हरी धनिया, १/२ छोटा चम्मच जीरा, तेल २ बड़े चम्मच, २०० ग्राम क्रीम, नमक स्वादानुसार, ५० ग्राम कसी चीज।

विधि: पनीर को चौकोर टुकड़ों में काटें। प्याज, लाल मिर्च, हरी मिर्च, काली मिर्च, टमाटर, हरी धनिया, नमक, सब मिलाकर सलाद बनाएं, उसमें पनीर के टुकड़े मिलाएं। एक पतीली को आंच पर रखकर उसमें तेल डालें। जीरे का छौंक लगाकर उसमें पनीर का सलाद और क्रीम डालकर, धीमी आंच पर १० मिनट रखने के बाद चिकनी की हुई ट्रे में पूरी सामग्री डालकर, ऊपर से कसी चीज सजाकर गर्म ओवन में रखकर बेक करें।

—व्यंजन विधियां ग्रैण्ड होटल, कलकत्ता के सौजन्य से

—प्रस्तुति: कलकत्ता ब्यूरो

क्या दांत निकलने के पूरे ५००० घंटों के दौरान आप अपने बच्चे पर नज़र रख सकती हैं?

दांत निकलना शुरू होते ही आपका हंसता-खेलता लाड़ला अचानक रोने और चिड़चिड़ाने लगता है.

बस ज़रा नज़र चूकी नहीं कि सामने पड़ी हर चीज़ मुंह में डालकर चबाना-चूसना शुरू कर देता है.

चाहे फिर किताब हो, जूते, चादर या फिर टेलीफ़ोन वायर... जो भी उसे मसूढ़ों के दर्द या खुजली से राहत दिलाए.

और हर ऐसी-वैसी चीज़ मुंह में डालने पर उसके कोमल मसूढ़ों में कीटाणु लगना स्वाभाविक है. जिससे उसको अक्सर दस्त या बुखार भी हो जाता है.

दुनिया भर की माताएँ अपने बच्चों को हँसता-मुस्कुराता देखने के लिए टीथिंग जैल पर भरोसा करती हैं।

बरसों से माताएँ दांत निकलने की इस समस्या को बच्चों के लालन-पालन का ही हिस्सा मानकर, इससे परेशान होती आ रही है.

पर आज, दुनिया-भर की माताएँ दांत निकलते समय अपने बच्चे को देती है– टीथिंग जैल.

आप भी लीजिए अब राहत की सांस. क्योंकि सबसे पहली बार हम आपके लिए लाए हैं दुनिया के जाने-माने फ़ार्मूले पर आधारित दांत निकलने की ख़ास दवा– यानी बच्चे को दांत निकलते समय होने वाली हर परेशानी का अंत.

रेप्टाकोज़ ब्रैट का नया टीजैल. अलग-अलग दवाएं और शिशु-देखभाल संबंधी उत्पादन तैयार करने वाली ऐसी कंपनी जिस पर डॉक्टरों को पूरा-पूरा भरोसा है.

बच्चों के मनभाते स्वाद वाला टीजैल. अपने मुन्ने के मसूढ़ों पर मलिए. आपका मुन्ना हर परेशानी भूलकर घंटों हंसता-खेलता रहेगा. टीजैल बच्चे के कोमल मसूढ़ों को आराम पहुंचाता है, और साथ ही, बच्चे की हर ऐसी-वैसी चीज़ मुंह में डालकर चबाने-चूसने की इच्छा को ख़त्म करता है.

अपनी नज़दीकी दवा की दूकान से टीजैल की ट्यूब लाइए. और फिर अपने बच्चे को सबसे पीड़ा-भरे दिनों में भी पाइए हंसता-मुस्कुराता, स्वस्थ तंदुरुस्त.

'एन्जॉय योअर बेबी'– शिशु-देखभाल संबंधी मुफ़्त पुस्तिका लाइए और अपने मुन्ने को देखिए अधिक करीब से... और पहचानिए.

यहां लिखिए : बेबीकेयर डिवीज़न, रेप्टाकोज़ ब्रैट एंड कं. लि., डॉ. एनी बेसेंट रोड, वर्ली, बम्बई ४०० ०२५.

टीजैल

लौंग तेलयुक्त टीथिंग जैल

मुन्ने को रखता, सदा हँसता–मुस्कुराता

you
always wanted to
know about sex*

Explained by
David Reuben, M.D.
*

—व्यंजन हैदराबाद के—

(पृष्ठ २१ का शेष)

आग से उतार लें। अब एक बर्तन में तेल गर्म करके उसमें साबुत लाल मिर्च, लहसुन की कलियां और दालचीनी से बघार तैयार करके दाल के ऊपर डाल दें। धनिया की पत्ती से सजाकर गरम-गरम पेश करें।

वेजिटेबिल खड़ा मसाला

सामग्री: १०० ग्राम फ्रेन्च बीन्स या मौसमी सब्जी जैसे लौकी, परवल, लोबिया, १०० ग्राम मटर, १०० ग्राम गाजर, २५० ग्राम आलू, आधा गोभी, २ टमाटर, २५० ग्राम प्याज, आधी गड्डी मेथी, या सूखी मसूरी मेथी, २५० ग्राम दही, ३ बड़े चम्मच तेल, १ बड़ा चम्मच पिसी लाल मिर्च, आधा छोटा चम्मच हल्दी, ५ हरी मिर्च, ५-८ साबुत लाल मिर्च, अदरक व लहसुन का पेस्ट २ छोटे चम्मच, नमक स्वादानुसार।

विधि: बराबर के टुकड़ों में सारी सब्जियों को काटें। एक बर्तन में सब्जियों को रखकर दही, तेल (गरम करके ठण्डा कर लें) लाल मिर्च, नमक, हल्दी, लहसुन, अदरक, मेथी, धनिया से पूरी तरह ढंक दें। एक बार मिला लें। धीमी आंच पर गलने तक पकायें, हां, बीच में चलायें नहीं गरमागरम ही परोसें।

बघारे बैंगन

सामग्री: एक किलो बराबर आकार के छोटे बैंगन, ५०० ग्राम तेल, ३ बड़े प्याज (काटकर तलें) और सूखे नारियल के साथ पीसें, ४ बड़े चम्मच पिसी खसखस, ४ बड़े चम्मच तिल, ४ बड़े चम्मच मूंगफली, २ बड़े चम्मच जीरा, २ बड़े चम्मच साबुत धनिया, एक बड़ा चम्मच अदरक व लहसुन पिसा हुआ, २५० ग्राम इमली का रस, एक छोटा चम्मच हल्दी, एक छोटा चम्मच राई पिसी हुई, १/२ छोटा चम्मच कलौंजी का पेस्ट, २ गड्डी हरी धनिया, करी पत्ता, ६ हरी मिर्च, एक बड़ा चम्मच साबुत जीरा, ३ कलियां लहसुन बघार के लिए, नमक स्वादानुसार।

विधि: सभी बैगनों को धोकर पोछ लें। अब प्रत्येक की चार फांकें इस प्रकार काटें कि वे ऊपर से जुड़े रहें। सभी बैगनों में नमक लगाकर पानी निकलने के लिए रख दें। मूंगफली, तिल, जीरा, धनिया, अदरक, हल्दी, को गीला पीसकर रख लें। एक कड़ाही में तेल गरम करके उसमें जीरा, लहसुन, करी पत्ता डाल कर तलें। अब पिसा हुआ मसाला डालकर तब तक भूनती रहें, जब तक मसाला तेल न छोड़ दे। अब इसमें हरी मिर्च, हल्दी व नमक मिलायें।

अब बैगन डालकर तब तक भूनें जब तक कि सारा मसाला बैगनों पर लिपट न जाये। कुछ देर और पकायें। कलौंजी व राई छिड़क कर हरी धनिया से सजाकर गरम परांठे के साथ खाने के लिए दें।

टमाटर का कुट

सामग्री: २ किलो लाल-लाल टमाटर, एक नारियल, एक बड़ा चम्मच लाल मिर्च पिसी हुई, एक बड़ा चम्मच पिसा जीरा, एक बड़ा चम्मच पिसी धनिया, एक बड़ा चम्मच चीनी, एक छोटा चम्मच अदरक पिसा हुआ, एक छोटा चम्मच लहसुन पिसी हुई।

बघार की सामग्री: ४ हरी मिर्च, १ गड्डी हरी धनिया और करी पत्ता, ४ साबुत लाल मिर्च, ८ कलियां लहसुन, १ कप तेल, नमक स्वादानुसार।

विधि: नारियल के टुकड़ों को मिक्सी में पीसें उसका दूध निकालें और उसे छानकर रखें। टमाटर चार टुकड़ों में काटकर उसमें नारियल का दूध व सारा पिसा मसाला व चीनी मिलायें। अब नमक मिलाकर अच्छी तरह चलायें। सारे मिश्रण को चीनी आंच पर गाढ़ा होने तक पकायें। आग से उतारकर छान लें। तेल गरम करें। उसमें अब कटी हरी मिर्च डालकर गाढ़ा होने तक पकायें। गरम-गरम खाने के लिए दें।

शिकमपुरी कबाब

सामग्री: कबाब के लिए: ५०० ग्राम कीमा, ५० ग्राम चने की दाल, १० कलियां लहसुन, २ बड़े चम्मच खसखस, ५ बादाम, १/४ सूखा नारियल, ५ लौंग, एक इंच दालचीनी का टुकड़ा, ५ इलायची, आधा छोटा चम्मच शाहजीरा, एक नीबू, १/२ छोटा चम्मच हल्दी पाउडर, एक बड़ा चम्मच लाल मिर्च पाउडर, एक कप तेल या घी।

भरने के लिए सामग्री: ३ उबले अण्डों का सफेद भाग कसा हुआ, एक प्याज बारीक कटा, थोड़ी-सी धनिया, पुदीना की पत्तियां, कुछ हरी मिर्च, स्वादानुसार नमक।

विधि: भरनेवाली सभी सामग्री को मिलाकर मसाला तैयार करें। कबाब बनाने के लिए पहले डेढ़ कप पानी में कीमे को उबालें। एक बर्तन में तेल गरम करें। उसमें दाल, लहसुन, लौंग, शाहजीरा, दालचीनी, इलायची मिलायें। दाल के गलने तक पकायें और हल्का सा इस मिश्रण को तलें। जब अच्छी तरह मिश्रण मिल जाये तब नारियल, खसखस और बादाम को भूनकर पीस लें। इसे पके हुए मांस के मिश्रण में मिलायें। एक उबला अण्डा मिलाकर लाल मिर्च व हल्दी उसमें डालें और अच्छी तरह मिलायें।

बराबर के भागों में इस मांस के मिश्रण को बाटें। गोल-गोल लोइयां बनाकर उसमें भरने वाली सामग्री बीच में भर दें। अब एक कड़ाही में तेल गरम करके इन लोइयों को सुनहरा होने तक तलें और पेश करें।

दम के पसंदे

सामग्री: एक किलो मीट (पारचे का मीट लें। इसके छोटे-छोटे टुकड़े होने चाहिए) ३ बड़े चम्मच खसखस, ३ बड़े चम्मच काजू के १० बादाम की गिरी, आधा नारियल, एक बड़ा चम्मच धनिया पाउडर, १ बड़ा चम्मच लौंग, छोटी इलायची, शाहजीरा और पिसी दालचीनी, ३ बड़े चम्मच तेल, १ बड़ा चम्मच पिसी लाल मिर्च, आधा छोटा चम्मच पिसी हल्दी, थोड़ी-सी धनिया व पुदीना की पत्तियां, हरी मिर्च, नमक स्वादानुसार, ३ बड़े प्याज कतरे हुए, एक बड़ा चम्मच पिसा पपीता, २५० ग्राम दही।

विधि: एक बड़ा चम्मच तेल गरम करें और उसमें कटी प्याज तलें, और तभी पीसने वाले मसालों के साथ उसे भी पीस लें। पिसे मसाले, नमक और पिसे पपीते को मीट के टुकड़ों पर अच्छी तरह लगाकर एक घण्टे के लिए रख दें।

एक बड़ा बर्तन लें और उसमें मसाले सहित मीट को फैला दें। बीच में थोड़ी-सी जगह रहने दें। एक जलता हुआ कोयला मध्य में रखकर उस पर आधा कप तेल गरम करके डालकर ढंक दें। कोयले से पसंदे में एक सोंधी महक आ जायेगी। कुछ देर बाद उस कोयले को निकाल दें। एक बर्तन में बचा तेल गरम करें। धीमी आंच पर रखकर उसमें मीट व मसाले मिलाएं। ऊपर से दही छोड़ें फिर गलने तक पकने दें।

ऊपर से कटी हरी मिर्च, धनिया और पुदीना छिड़क कर परोसें।

खुबानी का मीठा

सामग्री: १/४ किलो खुबानी, ७५ ग्राम चीनी, १०० ग्राम क्रीम, ५० ग्राम बादाम, केसर के कुछ धागे व गुलाबजल की कुछ बूंदे।

विधि: एक बर्तन में ३ कप पानी डालकर खुबानी को उबलने तक आग पर रखें। गलने तक पकायें, छानकर बीज निकाल दें और पीस लें। इस गूदे में चीनी डालकर गाढ़ा होने तक पकायें। केसर और गुलाबजल डालकर, क्रीम व कतरा हुआ बादाम डालकर खाने के लिए पेश करें।

—व्यंजन विधियां होटल ओबेराय, बंबई के सौजन्य से

सौन्दर्य समस्या

प्रश्न: मैं अवांछित बालों को वैक्सिंग द्वारा साफ करना चाहती हूं क्या यह एक अच्छा तरीका है?

उत्तर: बिल्कुल! क्योंकि इसके कई फायदे हैं—

० वैक्सिंग त्वचा को मुलायम व चिकना बनाती है।

० चूंकि इसमें बाल जड़ से खिंचते हैं, इसलिए दोबारा ४ से ६ हफ्ते तक नहीं उगते।

० कई बार वैक्सिंग करने से बाल पहले से मुलायम व पतले उगते हैं।

यदि वैक्सिंग के बाद त्वचा के लाल पड़ने का डर हो, तो पहले त्वचा पर बेबी पाउडर छिड़क लें।

प्रश्न: मुझे हर समय शंका बनी रहती है कि कहीं मेरी सांस में बदबू तो नहीं आ रही। यह बात किसी से पूछ नहीं सकती हूं, अतः कृपया इसे जांचने का आप ही कोई उपाय बतायें?

उत्तर: अपनी हथेली को मुंह से लगभग दो इंच की दूरी पर रखकर मुंह से जोर की-एक सांस छोड़ें। यदि सांस बदबूदार होगी तो फौरन नाक द्वारा पता चल जायेगा। वैसे भी जब कभी मुंह सूखा या बासी-सा लगे तो समझिये कि अब बदबू आ सकती है और फौरन ब्रश करें या माउथवॉश लें।

प्रश्न: वक्ष को सुडौल बनाने का कोई आसान व नया व्यायाम बतायें।

उत्तर: एक पतली छड़ी लेकर पैरों को चौड़ा करके फर्श पर खड़ी हो जायें। छड़ी सिर के ऊपर दोनों हाथों में पकड़ें। इस तरह पकड़कर वैसे ही खड़े-खड़े छड़ी को पहले दायीं ओर ले जायें और फिर बायी ओर। इस व्यायाम को दोनों ओर दस-दस बार करें।

प्रश्न: जब कभी पार्टी में जाना हो और बाल चिपचिपे और निर्जीव-से लग रहे हों तो क्या करें?

उत्तर: बालों को हलका-सा गीला (नम) करके उनकी जड़ों में कोई भी सेटिंग लोशन लगायें और सिर को एक ओर झुकाकर 'ब्लो ड्रायर' से बालों को इतना सुखायें, कि बस जड़ों वाला भाग सूख जाये। फिर थोड़े-थोड़े बाल मुट्ठी में लेकर उन्हें सुखाती जायें और हलके से मसलें। अंत में जब बाल संवारेंगी तो वे फूले-फूले और जानदार लगेंगे।

प्रश्न: मैं एक पत्रकार हूं। दिन भर यहां-वहां घूमना पड़ता है और चेहरा सनटैन (सांवला) हो जाता है। इसे साफ करने का कोई उपाय बतायें?

उत्तर: जहां तक हो चेहरे को छाते या पल्लू से ढंककर ही बाहर निकलें। इसके अतिरिक्त यह करें। एक कच्चा टमाटर कुचलकर उसमें एक बड़ा चम्मच मट्ठा मिलायें और चेहरे या हाथ-पैरों में जहां की भी त्वचा सांवली पड़ी हो लगायें। आधे घण्टे बाद धो डालें। इसे प्रतिदिन करें।

प्रश्न: मैं १६ वर्षीया लड़की हूं। मेरे चेहरे के रोमछिद्र बड़े-बड़े हैं, इसलिए त्वचा खुरदरी व असुन्दर लगती है। इसके लिए मैं क्या करूं?

उत्तर: आप प्रति सप्ताह चेहरे पर भाप लें और उस पानी में एक नीबू का रस और एक चाय का चम्मच गुलाबजल मिला लें। भाप लेने के बाद चेहरे पर बर्फ का क्यूब रगड़ें और तब चेहरा सुखाकर हलका सा मॉइश्चराइजर लगा लें। मेकअप करने से पहले चेहरे पर एस्ट्रिन्जेंट लगा लें। प्रतिदिन आधा चम्मच नीबू के रस में एक चौथाई चम्मच टमाटर का रस व दूध मिलाकर चेहरे पर लगायें। इससे रोमछिद्र सिकुड़ेंगे और त्वचा सुन्दर व चिकनी लगेगी।

प्रश्न: मेरे गाल भीतर को धंसे हैं। मैं ब्लशर कहां लगाऊं, कि चेहरा आकर्षक लगे?

उत्तर: आप धंसे हिस्से में 'ब्लशर' कदापि न लगायें, बल्कि उसके ऊपर के उभरे भाग पर लगायें। ऐसा करने से गाल अधिक भरे व गोल नजर आयेंगे।

प्रश्न: क्या रात में क्रीम लगाकर सोने से त्वचा सुन्दर बनती है?

उत्तर: रात को नियमित क्रीम लगाने से त्वचा सुन्दर व कोमल तो बनती है, लेकिन रात भर क्रीम लगाने की कोई आवश्यकता नहीं है। क्रीम लगाकर २० मिनट के बाद उसे पोंछ डालें और सो जायें। इतनी ही देर में क्रीम अपना काम कर देगी।

प्रश्न: शीशे में देखती हूं तो मुझे लगता है कि मेरे कान आवश्यकता से अधिक बड़े हैं। नीचे की 'लवें' भी काफी बड़ी सी हैं। इन्हें छुपाने का कोई उपाय बतायें।

उत्तर: मेकअप करते समय कानों पर चेहरे के मुकाबले तनिक गहरा फाउंडेशन लगायें। इस तरह उनका आकार कुछ छुप जायेगा। साथ ही कान की लवों को ढंकने वाले आभूषण पहनने से उनका दोष भी छिप जायेगा। पार्टी इत्यादि में जायें तो कानों को पूरा ढंकने वाला खूबसूरत आभूषण (आम के आकार का) भी पहन सकती हैं।

प्रश्न: मेरे दांत मटमैले-से दिखते हैं। यह तब और अधिक मटमैले नजर आते हैं, जब मैं हलके गुलाबी या नारंगी रंग की लिपस्टिक लगाती हूं। मैं क्या करूं?

उत्तर: डेन्टिस्ट के यहां जाकर दांतों को साफ करवायें और घर में नियमित कड़वे तेल और नमक के मिश्रण से दांत मांजें। जितने दिन मटमैलापन रहे, उतने दिन हलके रंग की लिपस्टिक न लगायें। उसके मुकाबले दांत और मटमैले लगेंगे। इसकी जगह तनिक शोख रंग की लिपस्टिक लगायें तो दांत कुछ चमकदार लगेंगे।

प्रश्न: मैं एक अध्यापिका हूं लगातार कई घण्टे खड़े होकर पढ़ाना होता है। शाम को पैर बहुत दुखते हैं। क्या कोई ऐसा व्यायाम है जो इन्हें आराम पहुंचाये।

उत्तर: आराम के लिए शाम को प्रतिदिन १० मिनट गुनगुने गर्म पानी में पैर डालकर बैठें और यह व्यायाम भी करें। फर्श पर पीठ के बल लेटकर पैरों के तलुवों को दीवार पर टिकायें। अब लेटे ही लेटे पैरों को दीवार पर ऊपर की ओर चलाएं तथा नीचे आयें। इस तरह कई बार करने से पैरों का रक्तसंचार बढ़ेगा और उन्हें आराम भी मिलेगा।

प्रश्न: गर्दन को कसावदार बनाने तथा गर्मी में उसे ठण्डा रखने का कोई उपाय बतायें। गर्दन पर पानी डालने से बड़ा आराम मिलता है।

उत्तर: आपका अंतिम सुझाव एकदम सही है। गर्दन पर ठण्डा पानी डालने से सारे शरीर में तरावट पहुंचती है। चेहरे की तरह गर्दन पर भी टोनर लगायें। इससे गर्दन की त्वचा कसावदार बनेगी। गर्मियों में एक छोटे तौलिए में बर्फ के टुकड़े रखकर गर्दन पर फेरें। इससे त्वचा टोन भी होगी तथा गर्मियों में बड़ी तरावट मिलेगी।

प्रश्न आपके जवाब शाहिदा हशमत के

हर व्यक्ति को कभी-न-कभी स्वास्थ्य सम्बन्धी दुःखद परिस्थितियों का सामना करना पड़ता है। यदि आप किसी ऐसी ही समस्या से परेशान हों तो उससे सम्बन्धित प्रश्न सम्पादक, 'मनोरमा' के पते पर अवश्य भेजें। इस स्तम्भ में कुशल डाक्टर शाहिदा हशमत आपकी समस्या का समाधान प्रस्तुत करेंगी।

प्रश्नः मैं तीस वर्षीया विवाहित महिला हूं। शादी को १५ वर्ष हो गये हैं, कोई संतान नहीं है। दो बार डी० एण्ड सी० करवाने पर मालूम हुआ कि बच्चेदानी में टी०बी० है। चार महीने से दवा हो रही है। समस्या यह है, कि अब सेक्स के प्रति मेरी रुचि बिल्कुल नहीं रही। फिर भी मेरे पति मुझे बहुत प्यार करते हैं। मैं परेशान हूं क्या करूं? क्या मैं कभी मां बन सकूंगी?

उत्तर: सबसे पहली बात तो बहन आप यह करिए, कि अपने दिमाग से किसी प्रकार की निराशा की भावना हटा दीजिए। टी०बी० और बच्चेदानी में टी०बी० बहुत स्त्रियों को हो जाती है। ठीक दवा करने से अब यह बीमारी बिल्कुल दूर हो सकती है। जब आपकी बीमारी दूर हो जाएगी, तो यह भी मुमकिन है कि आप गर्भवती हो जाएं व अपनी संतान पाएं। चूंकि आपकी तबीयत ठीक नहीं रहती, इस वजह से हो सकता है सेक्स के प्रति भी आपकी अरुचि हो गई हो। जैसे-जैसे आपकी तबीयत ठीक होगी, मुझे उम्मीद है कि सेक्स के प्रति आपकी रुचि स्वाभाविक तौर से फिर हो जाएगी। तब तक अपने पति के प्यार पर भरोसा रखिए। अपने को खुश रखिए और अपने वैवाहिक जीवन को फिर से फलता-फूलता बनाने की मानसिक तौर से भी कोशिश कीजिए।

प्रश्न: मैं पन्द्रह वर्षीया छात्रा हूं। कभी-कभी रात में सोते समय मैं बिस्तर गीला कर देती हूं। बहुत चिंतित हूं। क्या करूं?

उत्तर: बचपन की यह समस्या कभी-कभी बड़े होने तक भी बनी रहती है। इसके कई कारण हो सकते हैं। आपने अपने पत्र में पूरा विवरण नहीं दिया है। क्या आपने इस बात को किसी डाक्टर को बताया है? क्या उन्होंने कोई टेस्ट किए थे? जब तक आप पूरा हाल न लिखें, ठीक-ठीक बताना मुश्किल है। यदि आप में शारीरिक तौर से कोई संक्रमण या बीमारी नहीं है, तो आपको मनोवैज्ञानिक चिकित्सा की जरूरत है। इस बात से घबराइये नहीं। मनोवैज्ञानिक चिकित्सा या सहायता लेने के यह मतलब नहीं होते कि रोगी असामान्य है। सामान्य लोगों को भी मानसिक समस्याएं हो सकती हैं, जो मनोविज्ञान विशेषज्ञ सुलझा सकते हैं।

प्रश्न: मेरी उम्र २६ वर्ष है। शादी को सात साल हो गये हैं। अब मालूम हुआ है कि मेरे पति को डायबिटीज की बीमारी है। क्या मेरे मां न बन पाने का कारण यही है? डाक्टर कहते हैं कि पति के वीर्य का परीक्षण कराना चाहिए और मुझे डी० एण्ड सी०। पति कहते हैं कि वीर्य की मात्रा कम होने की वजह से परीक्षण नहीं हो पाएगा। क्या मैं कृत्रिम गर्भाधान के लिए कोशिश करूं? पति की बीमारी का असर गर्भ पर तो नहीं पड़ेगा। मैं डी० एण्ड सी० करवाऊं या नहीं? कृपया राय दें।

उत्तर: आपके पति की बीमारी की वजह से ही सारी समस्या है, ऐसा नहीं कहा जा सकता, क्योंकि सामान्यतया पति को डायबिटीज होने से गर्भधारण करने में कोई बाधा नहीं होनी चाहिए। गड़बड़ी तब हो सकती है, जब पति के वीर्य में शुक्राणुओं की मात्रा या तो पूरी न हो या उनमें कोई और खराबी हो। इसका पता लगाने के लिए उन्हें अपनी जांच करवानी ही चाहिए। आपको भी अपनी पूरी जांच करवा लेनी चाहिए और जैसा आपकी डाक्टर कहती हैं वैसा ही करना चाहिए। डी० एण्ड सी० से अन्दरूनी जानकारी हो जाएगी, इसीलिए आपकी डाक्टर ने इसके लिए परामर्श दिया है। उसके अलावा आप ट्यूब का परीक्षण तथा रक्त परीक्षण आर०एच० तथा ब्लड शुगर व वी०डी०आर०एल० के लिए भी करवा लें। इसके बगैर कोई कदम उठाना उचित न होगा। पति से अनुरोध करें कि वे किसी कुशल डाक्टर से परामर्श लें।

प्रश्न: मुझे चक्कर आते रहते हैं। पहले तो दिन में एक-दो बार ही आते थे पर अब हर समय सिर घूमता-सा लगता है और सिर में भारीपन महसूस होता रहता है। डाक्टर को दिखाने पर पहले तो उन्होंने गैस कारण बताया, फिर कहा कि गर्भाशय में सूजन है। उनके कहने पर मैंने गर्भाशय का आपरेशन भी करवा दिया, किन्तु हालत अब भी वैसी ही है, बल्कि पहले से गिरी हुई है। कोई कहता है अन्दरूनी बीमारी है, कोई कुछ। बेहद परेशान हूं। कृपया आप राय दें।

उत्तर: सामान्यतया सिर में इस प्रकार चक्कर आने का सीधा संबंध स्त्री की जननेन्द्रियों से नहीं होना चाहिए। चक्कर आने के कई कारण हो सकते हैं, जैसे आंखों की खराबी, कानों के अन्दर खराबी या ऊंचा या नीचा रक्तचाप या अत्यधिक गैस बनना। आप अपने आंख, कान व रक्तचाप का परीक्षण करवाइये। यही नही, आपकी विधिवत पूरी जांच भी होना आवश्यक है।

प्रश्न: मेरा मासिक कुछ दिनों से अनियमित हो गया है। तब ही से मुझे हाथों व पैरों में झुनझुनी मालूम होती है। कमर में दर्द सा रहता है व तबीयत सुस्त-सी रहती है। किसी भी काम में मन नहीं लगता है।

उत्तर: आपके मासिक का अनियमित होना सामान्यतः हाथ-पैरों में झुनझुनी का कारण नहीं बन सकता। अक्सर विटामिन बी की कमी के कारण ऐसा हो जाता है। बहुत एनीमिया हो तब भी इस प्रकार की तकलीफ हो सकती है व कभी-कभी मासिक पर भी उसका प्रभाव पड़ सकता है। आप कृपया अपना पूर्ण चेकअप करवा लें। आपमें विटामिन बी व बी ६ की कमी है। आप कुछ दिनों विटामिन बी लेकर देखें। व साथ-साथ अपनी पूरी जांच भी करा लें।

प्रश्न: क्या यह सच है कि जब तक मां बच्चे को स्तनपान करा रही है तब तक वह गर्भवती नहीं हो सकती? मेरा मुन्ना अब दो वर्ष का होने को आ रहा है। मैं इसी लालच से उसे अभी भी स्तनपान करा रही हूं।

उत्तर: आमतौर से यही माना जाता है कि जब तक पहला बच्चा मां का दूध पी रहा है दूसरा कोख में नहीं आएगा। लेकिन यह शतप्रतिशत सही नहीं है। स्तनपान कराते समय शरीर में कुछ बदलाव अवश्य ऐसे होते हैं, जो कि गर्भाधान के लिए अवरोधक हो सकते हैं। लेकिन स्तनपान कराना कोई गर्भनिरोधक तरीका नहीं है। फिर आपका बच्चा बड़ा हो गया है। कुछ अन्य वस्तुएं भी उसके खाने में बढ़ाना जरूरी होगा। आप केवल स्तनपान कराने की सुरक्षा पर निर्भर न रहें और गर्भनिरोधक उपाय भी अपनाना शुरू कर दें। मेरी यही आपको राय है।

"यदि आप सभ्य पुरुष होते तो यों मुंह पर सिगरेट का धुंआं न छोड़ते।"

"यदि आप सभ्य महिला होती, तो यों सटकर न बैठतीं।"

"यदि आप खुद सभ्य होते, तो मुझे मैनर्स नहीं सिखाते।"

"यदि आप बुद्धिमान होतीं, तो ऐसी हरकतें न करतीं।"

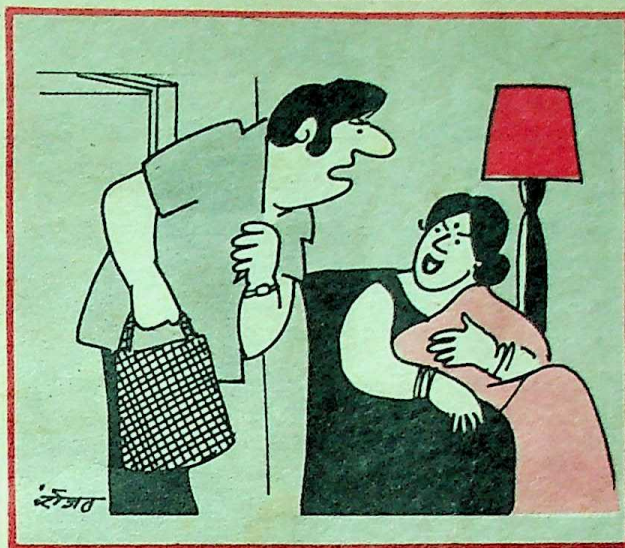
"अगर तुम मेरे पति होते तो तुम्हें जहर दे देती।"

"अगर तुम मेरी पत्नी होती तो मैं जहर खा लेता।"

—गीता पुष्प शॉ

० "अमां यार, आजकल की लड़कियों की बातें मत पूछो! बड़े नखरे हैं इनके। न मालूम क्यों, खूबसूरत-से-खूबसूरत लड़की भी शादी करना पसंद नहीं करती।"

"अच्छा!" मित्र ने आश्चर्य के साथ पूछा, "पर भई, तुम्हें कैसे पता चला?"

पहले मित्र ने कहा, "अमां, छोड़ो भी, कई लड़कियों से तो मैं ही पूछ चुका हूं।"

—मोहनलाल

० पति, "विवाह से मरदों का जीवन तबाह हो जाता है। मुझे ही लो, अब मैं कुत्तों जैसा जीवन व्यतीत कर रहा हूं।"

पत्नी "जी हां, आप ठीक कर रहे हैं। दिन भर आप भौंकते रहते हैं और रात को गुर्राते हैं।"

—सु०से०

० रात के भोजन के समय घर आये मेहमानों के साथ मेजबान दम्पती भी अपने आठ वर्षीय पुत्र के साथ भोजन कर रहे थे, कि उनके पुत्र ने कमीज की बांह से अपनी नाक पोंछी।

"सुबह नाश्ते के समय मैंने तुमसे कुछ कहा था बेटे! याद है न?" मेजबान महिला ने बच्चे का ध्यान गलत तरीके की ओर दिलाया।

"हां, मम्मी, याद है।"

"क्या कहा था?" मम्मी ने पूछा।

बच्चा मेहमानों की ओर देखता हुआ बोला, "आपने कहा था, कि इन कम्बख्तों को आज ही मरना था?"

—उर्मिला मिश्र

० पहला दोस्त, "क्यों यार, तुम्हारी अपनी बीवी से खूब बनती है, जरा हमें भी बताओ, कि तुम्हारी आपस में कैसे बनती है?"

दूसरा दोस्त, "हमने फैसला कर लिया है, कि महीने में दो सप्ताह तक घर उसके कहने पर चलेगा और शेष समय मैं खामोश रहूंगा।"

० "जब मैं ग्रेजुएट हो जाऊंगा, तभी तुमसे शादी करूंगा।" प्रेमी ने कहा।

"क्या तुम यह चाहते हो, कि मैं जीवन भर अविवाहिता ही रहूं?"

—रमा

० "डाक्टर साहब, तीन माह पूर्व आपने मेरा गठिया का इलाज किया था और सलाह दी थी, कि मैं अपने को भीगने से बचाऊं।"

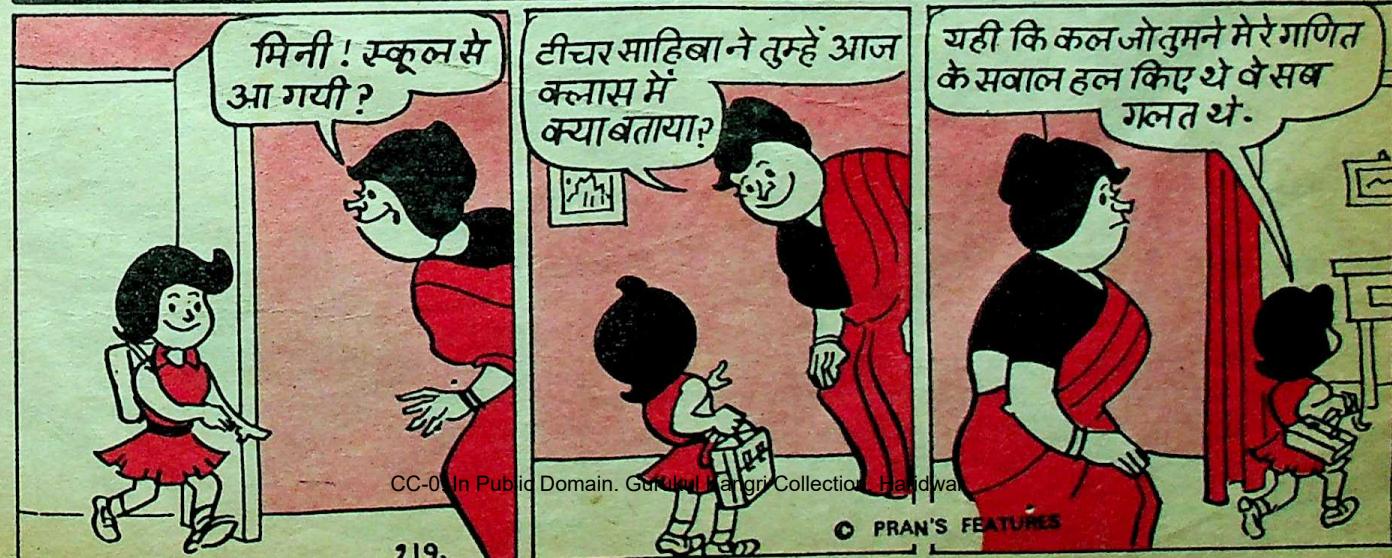
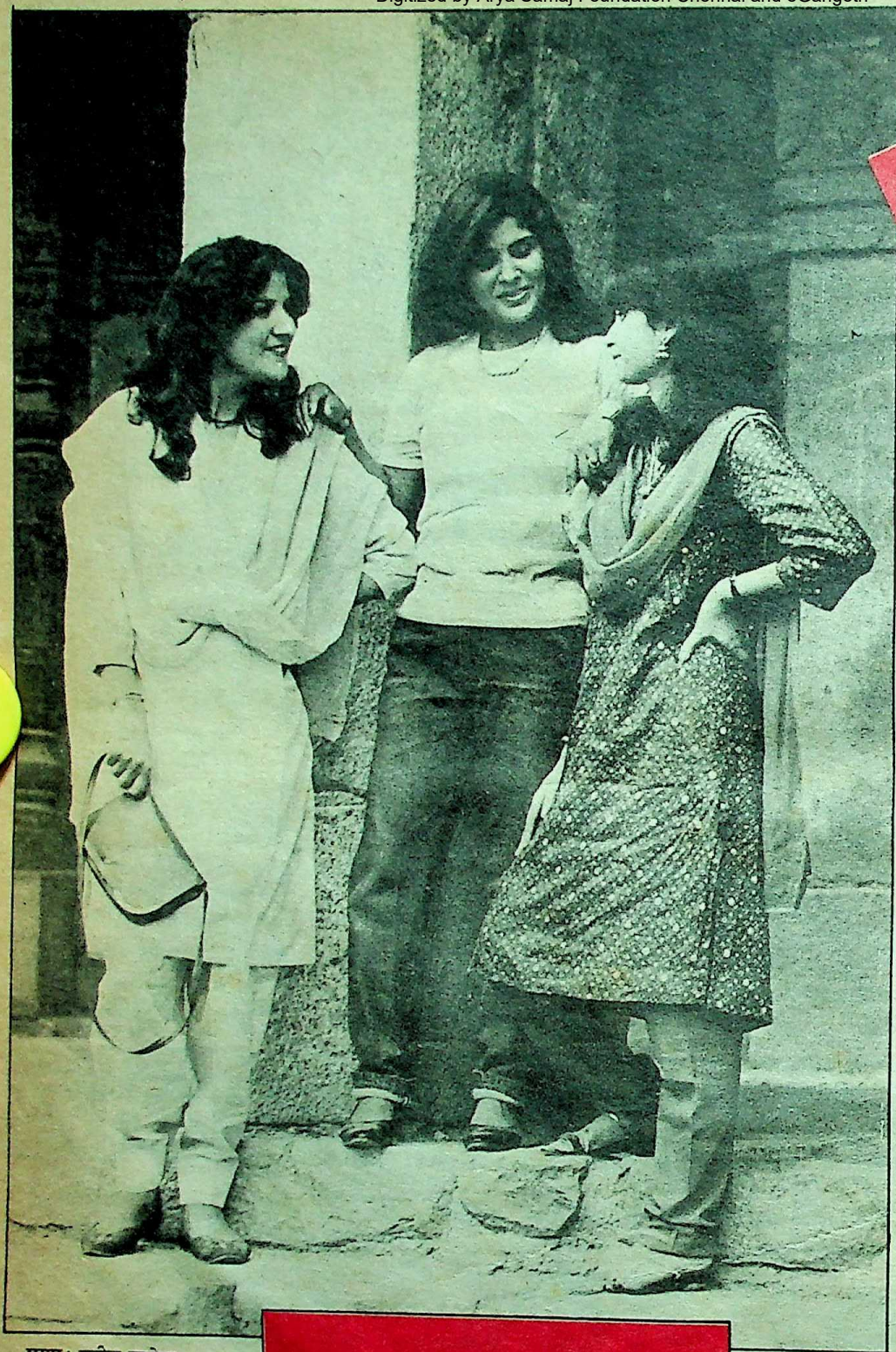
"जी हां, मुझे याद है।"

"फिर यह बताइए आप, अब यदि मैं नहा लूं, तो कोई नुकसान तो नहीं होगा?"

—सु०से०

इस स्तम्भ हेतु आपके मौलिक, चुटीले व अप्रकाशित लतीफों का स्वागत है। लतीफे लौटाये नहीं जाते। सभी प्रकाशित चुटकुलों पर पुरस्कार की व्यवस्था है।

आप कितनी सोशल हैं ?

छाया : सुनील सक्सेना

हर महिला चाहती है
कि उसे लोग व्यवहारकुशल और
अच्छे स्वभाववाली कहें। यहां दी गई
प्रश्नावली में भाग लीजिए और
परखिए कि आप सचमुच
कितनी सोशल हैं ?

संसार में हर व्यक्ति का स्वभाव अलग-अलग होता है। कोई बहुत जल्दी दूसरों के बीच घुल-मिल जाता है, तो किसी को लोगों से बातें करने में बड़ा संकोच लगता है। क्या आप लोगों के बीच बहुत जल्दी घुल-मिल जाती हैं ? क्या आप पाती हैं कि मित्र बनाना बड़ा आसान काम है। क्या आप व्यवहारकुशल, दयालु तथा अच्छे स्वभाववाली महिला हैं ? क्या आप आपसी गलतफहमियों को आसानी से दूर कर लेती हैं ? मूडी तथा सनकी लोगों से निपटना आपको भली-भांति आता है ? आपका सामाजिक दायरा कैसा है ? इन्हीं प्रश्नों का उत्तर जानने के लिये इस प्रश्नोत्तरी में भाग लीजिये।

प्रत्येक स्टेटमेंट के आगे 'सही' अथवा 'गलत' का निशान लगायें।

१. अपनी गलतियों तथा कमियों को स्वीकार करने में आप हिचकती नहीं हैं।

२. बहुत लंबे वार्तालाप सुनना आपको पसंद नहीं है।

३. बहुत भीड़वाली पार्टियों में जाना आपको अच्छा नहीं लगता है।

४. आप अपने मित्र की खातिर जान तक जोखिम में डालने को तैयार रहती हैं। लेकिन जिसे आप पसंद नहीं करतीं, उसकी आपको बिलकुल परवाह नहीं।

५. बहुत सच बोलने वाले लोगों से आप असंतुष्ट रहती हैं।

६. चापलूस, धूर्त तथा बात-बदलने वाले लोग आपको पसंद नहीं हैं।

७. किसी के लिये भी उपहार खरीदते समय उपहार का चयन करने में आपको बड़ी कठिनाई-सी लगती है।

८. आप न तो कभी किसी का मजाक उड़ाती हैं और न ही आपको पसंद है कि कोई आपका मजाक उड़ाये।

९. आप अगर सोच लेती हैं कि कोई बात आपको स्वयं तक ही सीमित रखनी है, तो कोई आपसे वह बात नहीं उगलवा सकता।

१०. आप कभी किसी को निरुत्साहित नहीं करती हैं। साथ ही आपको यह भी अच्छा नहीं लगता, कि आपकी किसी बात से किसी को बुरा लगे।

११. भले ही आपका व्यक्तिगत नुकसान क्यों न हो जाये, आप महत्वपूर्ण मसलों पर सही बात कहने में विश्वास रखती हैं।

१२. आपके सच्चे मित्र काफी संख्या में हैं। आप जब भी परेशान होती हैं, तब आप मित्रों के ही पास जाती हैं।

१३. आपका विचार है कि हर व्यक्ति का अपना मूल्य होता है।

१४. आप जब भी किसी को प्रभावित करना चाहती हैं, तो सफल जरूर होती हैं।

१५. आपके विचार से हर व्यक्ति में कोई-न-कोई अच्छाई जरूर होती है।

१६. आप किसी से मित्रता करना चाहती हैं, तो हर हालत में मित्रता करके ही छोड़ती हैं।

१७. बोर करने वाले लोगों से बचना आपको बाखूबी आता है।

१८. आपको कभी-कभी डर लगता है, कि आप निरर्थक जिंदगी जी रही हैं। इसलिये जिंदगी को आप गंभीरता से नहीं लेती हैं।

१९. जब कभी किसी से 'नहीं' कहना होता है, तो आप बड़ी चतुराई से काम लेती हैं।

२०. अगर कभी कोई व्यक्ति आपको वास्तव में अच्छा लगता है, तो उससे अपने मन की बात आप तत्काल कह देती हैं।

२१. पुरुष ही नहीं, स्त्रियों तक से मित्रता करने में आपको काफी समय लग जाता है।

२२. आपके विचार से किसी से सच्चा प्यार होना बड़ी मुश्किल बात है।

२३. आप ऐसे लोगों से दूरी रखना पसंद करती हैं, जिन्हें अच्छे तौर-तरीके नहीं आते।

२४. अपनी अब तक की जिन्दगी पर विचार करने पर आप पाती हैं कि भले ही कुछ गलतियां हुई हों, पर आपकी उपलब्धियों की संख्या भी कम नहीं।

२५. आप अपने व्यवहार से लोगों को शीघ्र आकर्षित कर लेती हैं।

२६. आप बड़ी ही रोमांटिक हैं। आप लोगों को उनके वास्तविक रूप से बढ़कर एक अनोखे ही रूप में देखना पसंद करती हैं।

पहचानिये अपने आप को

एक से लेकर चौदह तक प्रत्येक 'गलत' निशान के लिये एक अंक तथा पन्द्रह से लेकर छब्बीस तक प्रत्येक 'सही' निशान के लिए एक अंक निर्धारित है।

अपने अंकों का योग करें तथा योग करने के पश्चात निम्नलिखित परिणामों में से एक परिणाम प्राप्त करें।

अगर आपको दस से कम अंक मिले हैं, तो आप इसी श्रेणी में आती हैं। आप प्रसिद्धि को कोई खास महत्व नहीं देती हैं। आप यही चाहती हैं कि लोग आपका सम्मान करें। प्यार से ज्यादा आप सम्मान की आकांक्षा रखती हैं। आप बड़े सिद्धांतोंवाली महिला हैं। आपके परिचितों तथा मित्रों की संख्या सीमित है। आप केवल उन्हीं लोगों से मित्रता रखती हैं, जो आपको सम्मान देते हैं। आपका विचार है कि ज्यादा मित्र बनाना केवल समय की बर्बादी है।

यदि आपने ग्यारह से उन्नीस के बीच अंक प्राप्त किये हैं, तो आप इसी श्रेणी की महिला हैं। आपका व्यवहार लोगों के साथ बड़ा ही स्नेहिल है। आपके बहुत सारे परिचित तथा मित्र हैं। पर आपको एक सावधानी रखनी आवश्यक है। आप किसी से भी इतनी जल्दी घनिष्ठता कायम न करें। संबंधों के बीच में भावनाओं को भी नहीं लायें। सबके साथ मधुर व्यवहार करना अच्छी बात है, लेकिन बगैर किसी को अच्छी तरह जाने बिना उससे घनिष्ठता बढ़ाना ठीक नहीं।

अगर आपको बीस से ज्यादा अंक मिले हैं, तो आप बड़ी ही व्यवहार-कुशल हैं। आप अच्छी तरह जानती हैं कि किस परिस्थिति में कैसा कार्य तथा व्यवहार करना चाहिये। यही कारण है कि आप लोगों के बीच लोकप्रिय हैं। हर एक की मदद करने को आप हमेशा तैयार रहती हैं। आपके चरित्र में कमी है, तो बस इतनी कि कभी-कभी भली बनने के चक्कर में आप लोगों की झूठी तारीफ कर बैठती हैं।

एक और प्रश्नावली

निम्नलिखित उत्तरों में से केवल उसी उत्तर पर सही का निशान लगायें, जिसे आप स्वयं पर लागू पाती हैं :

१. किसी नये व्यक्ति से मिलने पर क्या आप—

अ. अपने चातुर्य और वाक्-कौशल से उसे अपने वश में कर लेती हैं।

ब. पहले उससे खूब घनिष्ठ संबंध स्थापित कर लेती हैं। लेकिन कुछ दिनों के बाद ही आपकी दोस्ती कम होती चली जाती है।

स. हर्ष के साथ उसका स्वागत तो करती हैं, लेकिन एकदम से उससे मित्रता नहीं करतीं। धीरे-धीरे नये व्यक्ति को जानने के बाद ही आपकी उससे मित्रता होती है।

२. जब आप किसी नये परिचित से पहली अथवा दूसरी मुलाकात के पश्चात मिलती हैं तो—

अ. आप पाती हैं कि आप तो उसे पहचानती हैं, पर वह आपको ठीक से नहीं पहचान पाता।

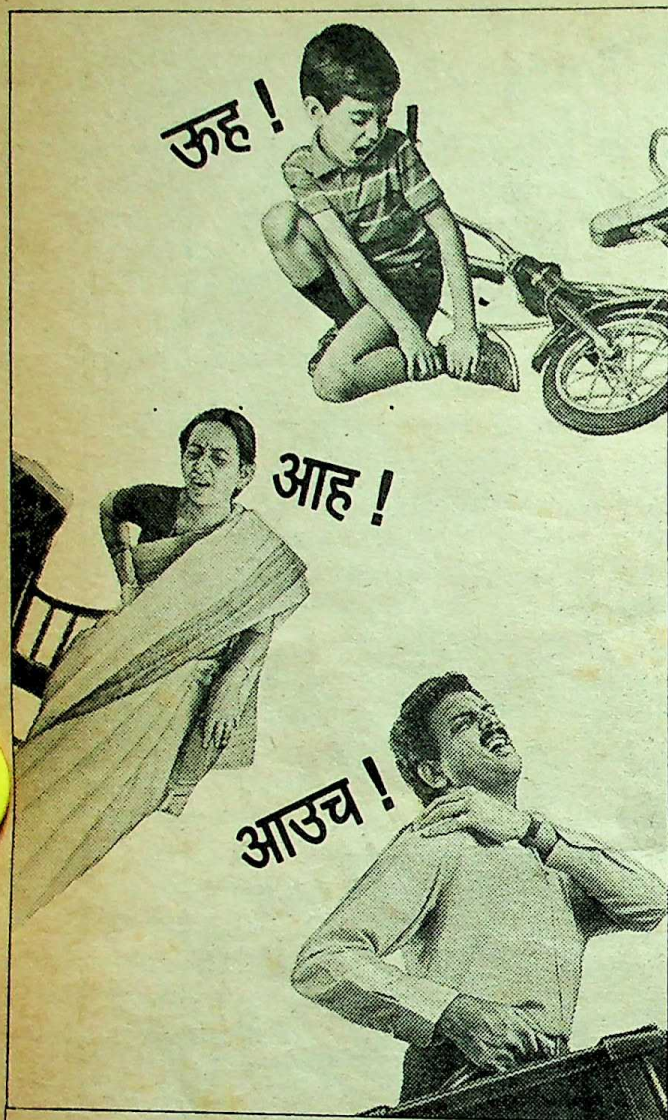
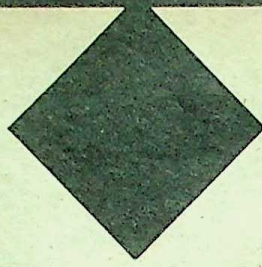
ब. वह व्यक्ति तो आपको पहचान लेता है, लेकिन आपको ठीक-ठीक याद नहीं आता कि आपने उसे कहां देखा है।

३. आपकी कोई घनिष्ठतम सहेली आपके लिये कुछ ऐसी बातें कह देती हैं, जिससे आपको लगता है कि उसने आपकी बेइज्जती की है। जबकि सच्चाई यह रहती है कि सहेली के मन में आपको बेइज्जत करने की भावना नहीं रहती। ऐसे में क्या आप—

अ. अपना आपा खो बैठती हैं और सहेली को बुरा-भला कहती हैं।

ब. सहेली से स्पष्ट रूप से कह देती हैं कि उसकी बातें आपको क्यों बुरी लगीं। इतना ही नहीं, आप सहेली से कहती हैं कि वह आपसे क्षमा मांगें।

स. सहेली की बातों को हंसी से टाल देती हैं।

४. किसी भी नये व्यक्ति से मिलने पर क्या आप आत्म-सचेत रहती हैं?

अ. हां, लेकिन ऊपर से आप इसे प्रकट नहीं होने देतीं।

ब. हां, लेकिन केवल कुछ देर के लिये।

स. नहीं, नये व्यक्तियों से मिलना आपको बहुत अच्छा लगता है।

५. आप नौकरीपेशा महिला हैं। किसी मीटिंग के दौरान कोई ऐसा विचार आपके दिमाग में आता है, जिसके बारे में आपको पूरा यकीन है, कि उस विचार को सुनते ही मीटिंग में उपस्थित लोगों में हलचल मच जायेगी। ऐसे में आप क्या करती हैं ?

अ. उस विचार को स्वयं तक ही सीमित रखती हैं।

ब. उस विचार को तुरंत व्यक्त कर देती हैं।

स. चुपचाप से अपना विचार अध्यक्ष तक पहुंचा देती हैं।

६. आपके सम्मुख कुछ लोग आपकी किसी सहेली की बुराई करते हैं। ऐसे में क्या आप—

अ. उस स्थान से तुरन्त चली जाती हैं।

ब. तुरन्त क्रोधित हो जाती हैं तथा उन लोगों से झगड़ा करती हुई अपनी सहेली के पक्ष में तर्क देती हैं।

स. शांत भाव से अपनी सहेली के पक्ष में तर्क देती हैं।

७. आप रहस्य की बात को स्वयं तक सीमित रखने में कितनी कुशल हैं ?

अ. बिलकुल नहीं। आप कोई बात स्वयं तक सीमित नहीं रख पातीं।

ब. बहुत कुशल। आप कभी रहस्य की बात किसी को नहीं बताती हैं।

स. जब आप महसूस करती हैं, कि बात को छिपाने में ही बुद्धिमानी है, तभी आप उसे छिपाती हैं। अन्यथा दूसरों को बताने में आपको कोई बुराई नजर नहीं आती।

८. आपको किसी प्रसिद्ध फिल्म स्टार से मिलने का अवसर मिलता है, तब आप क्या करती हैं ?

अ. उसकी नई फिल्मों की तारीफ करती हैं। स्वयं को उसका फैन सिद्ध करने के बाद ही सांस लेती हैं।

ब. उसकी झूठी तारीफ करती हैं।

स. उसकी निजी जिन्दगी के बारे में पूछती हैं।

प्रत्येक अ के लिये शून्य, ब के लिये दो, तथा स के लिये चार अंक हैं।

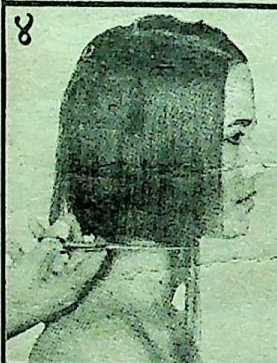
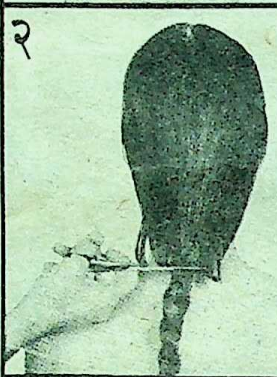
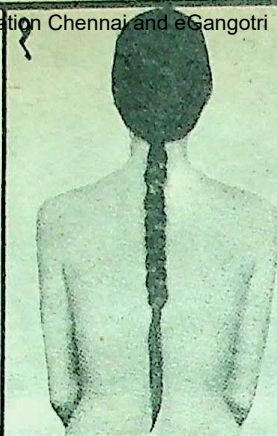
अगर आपको दस से कम अंक मिले हैं, तो आप इसी श्रेणी में आती हैं। आप बड़ी ही कपटी तथा धूर्त महिला हैं। सामाजिकता का आप एक हथियार के रूप में इस्तेमाल करती हैं। आप लोगों से मित्रता यह सोचकर करती हैं, कि उनसे फायदा उठा सकें। मतलब पड़ने पर आप दूसरों की झूठी तारीफ तथा खुशामद करने में हिचकती नहीं। आप अपने मकसद में हमेशा कामयाब भी रहती हैं। भले ही आपको सफलता मिल जाये पर आपकी आलोचना करनेवालों की भी कमी नहीं।

अगर आपको ग्यारह से पच्चीस के बीच अंक मिले हैं, तो आप बड़ी ही ईमानदार हैं। आप दिखावे में कतई विश्वास नहीं करतीं। मीठी बातें बनाना आपको नहीं आता है। जो सच है, वही आप कहती हैं। यही कारण है कि लोग आपकी तारीफ करते हैं। आपके जितने भी परिचित, मित्र हैं, सब आपके हितैषी तथा प्रशंसक हैं।

अगर आपने पच्चीस से अधिक अंक प्राप्त किये हैं, तो आप इसी श्रेणी में आती हैं। आप अपने गुणों से सबको मोह लेती हैं। समाज में आप काफी लोकप्रिय हैं। आप हर व्यक्ति में कोई-न-कोई अच्छाई खोज लेती हैं। आपका साथ लोगों को अच्छा लगता है। बच्चे-बूढ़े सभी आपके साथ रहते समय खुशी महसूस करते हैं। आप अत्यन्त सोशल हैं।

—मनोरमा ब्यूरो

एक नयी आरामदेह हेयर-स्टाइल

आप अपनी हेयर-स्टाइल बदलकर अपने व्यक्तित्व को नया रूप देना चाहती हों, तो यह हेयर-स्टाइल अपनाइये। यह स्टाइल लेटेस्ट तो है ही, गर्मियों के लिए काफी आरामदेह भी है।

हमारी मॉडल अन्नू को गर्मियों में अपने बड़े बालों से बड़ी उलझन होती थी, साथ ही वह कोई नया हेयर-स्टाइल चाहती थी। उत्साही अन्नू ने एक उपाय निकाल ही लिया। उसने अपने लम्बे बालों को अपनी दीदी से घर पर ही इस होशियारी से छंटवाया कि बात बन गयी।

यदि आप भी अपना स्टाइल बदलकर अपनी पुरानी इमेज को तरोताजा करना चाहें तो अपनाइये इस हेयर-स्टाइल को।

स्टाइल ऐसे बनेगा

१. ताजे, धुले बालों की एक चोटी बनायें। चोटी के निचले सिरे पर एक रबर बैंड लगायें और चोटी में उस स्थान पर भी जहां से बाल काटना चाहती हों।

२. बैंड के ठीक ऊपर बालों को एक सीधी रेखा में काटें।

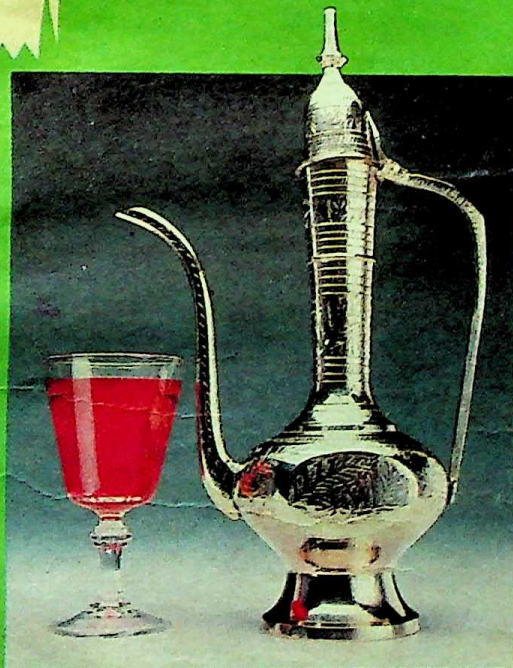
३. पिछला भाग दो स्टेप्स में कटेगा। गर्दन पर के एकदम नीचे के बाल चित्र के समान सीधी रेखा में काटें।

यह गाइड लाइन मानी जायेगी। अब ऊपर की पर्त को कंघा करके गाइड लाइन के बराबर लम्बाई में काटें। यदि बाल घने हों तो सबको एक साथ न काटें, बल्कि उनकी पर्ते बनाकर एक-एक पर्त ही काटें।

४. टेढ़ी मांग निकालकर एक ओर के बाल पिछले बालों की लम्बाई के बराबर काटें (देखें चित्र)

५. मांग के दूसरी ओर के बाल भी पीछे के बालों के बराबर ही काटें (देखें चित्र) पूरा स्टाइल संवर जाने पर मॉडल के चेहरे पर जो नयापन व ताजगी आयी है उसे आप स्वयं देखिए।

प्रस्तुतिः मनोरमा ब्यूटी सेल
मॉडलः अन्नू

अब पेशे खिदमत है-रसना 'शाही गुलाब गुलाब के स्वादों में जिसका नहीं जवाब!

शाही गुलाब. असली गुलाब की याद ताज़ा करने वाला गुलाबी पेय. गुलनुमा ज़िंदगी का तरोताज़ा स्वाद. सुगंध और स्वाद में इतना अनुपम कि दूसरे पेय सामान्य लगें. एक पैकेट से बनायें गुलाबी सुगंध से भरपूर ढेर सारे गिलास. और दाम भी कितने कम!

वाह जनाब! रसना शाही गुलाब लाजवाब!

आइ लव यू रसना

रसना

व्यंजन

होटल एंबेसेडर के व्यंजन : खास व्यंजन, खास स्वाद

वेजेटेबिल कोल्हा

कॉर्न डायना

सामग्री (एक सर्विंग के लिए) : ताजा मक्का (डिब्बे का) १०० ग्राम, स्लाइस्ड मशरूम एक कप, क्रीम ६० मिली०, बारीक कटा प्याज, लहसुन २-३ कलियां, पुदीना एक गड्डी, नमक स्वादानुसार, तेल एक बड़ा चम्मच, एच०पी० सॉस स्वादानुसार, डिपीज का बूस्टर सॉस ४ बूंदें।

विधि : १. प्याज, लहसुन, तेल में तलिए, जब तक ब्राउन न हो जाए।

२. फिर मशरूम और मक्का डालकर ३ मिनट तक भूनिए।

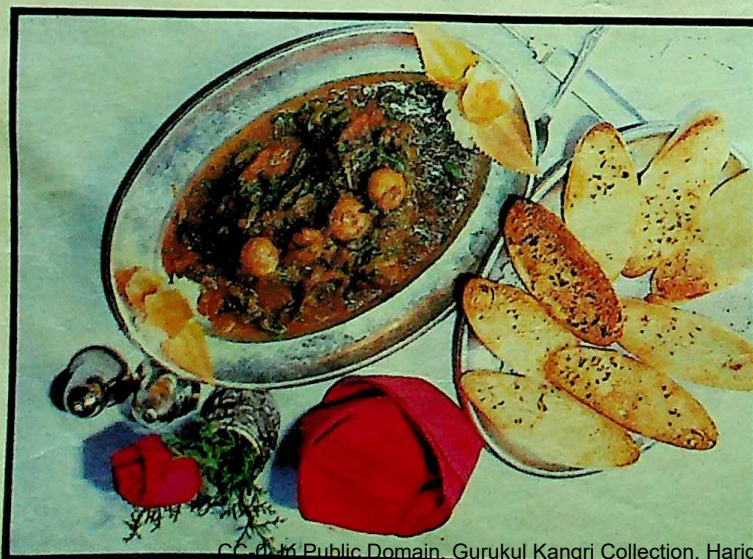
३. अब उसमें दोनों सॉस व नमक मिलाकर थोड़ा पकाइए।

४. क्रीम मिला दीजिए। ५ मिनट और पकाइए, जब तक मिक्सचर गाढ़ा न होने लगे।

५. ऊपर से कटा हुआ पुदीना डालिए।

६. सर्व करिए, साथ में प्लेन बन, ब्रेड या चपाती दे सकती हैं।

नोट : एच०पी० सॉस बाजार में '८-८ सॉस' के नाम से डिपीज का मिलता है।

कू ओं विन

कोई खास मौका हो और खास लोगों को आमंत्रित किया हो तो इन व्यंजनों को बनाइये।

छाया : सुरेश सुवर्णा

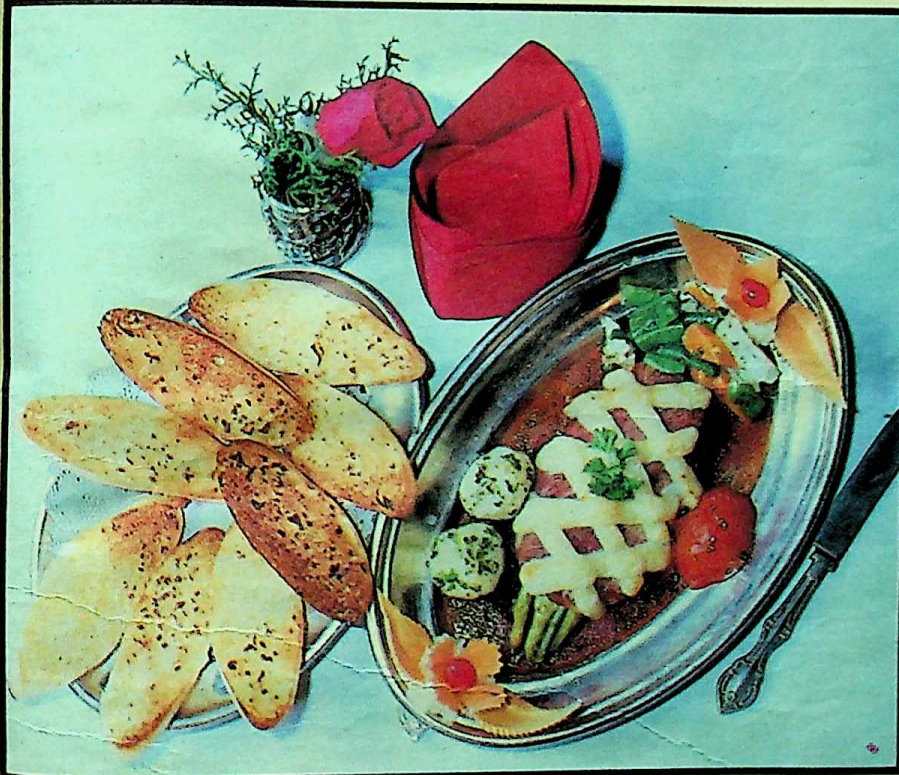
कू ऑ विन

सामग्री (एक सर्विंग के लिए) : चिकेन का ब्रेस्ट २ टुकड़े, कटी प्याज २-३, शिमला मिर्च २५ ग्राम, १ छोटी ककड़ी, साबुत मशरूम एक कप, तेल ३० मिली०, ब्राउन सॉस २ बड़ा चम्मच, क्रीम ४० मिली०। (८-८ सॉस) एच०पी० सॉस स्वादानुसार, नमक स्वादानुसार।

विधि : १. चिकेन पर मैदा लगाकर उसे कम तेल में फ्राई कर लीजिए।

२. कटी प्याज भी भूनिए और उसे हलका ब्राउन होने दीजिए।

कार्न डायना

चिकेन स्टीक प्रैग

३. पतली कटी शिमला मिर्च, ककड़ी मशरूम मिलाइए।

४. हलकी आंच पर पकाइए।

५. नमक डालिए।

६. एच०पी० सॉस स्वाद के अनुसार डालिए। ब्राउन सॉस २ बड़ा चम्मच डालिए।

७. क्रीम मिलाइए और ५ मिनट तक पकाइए।

८. अब उसमें चिकेन के टुकड़े डालिए और सर्व करिए। साथ में गार्लिक रोल, ब्रेड या सादे रोल दीजिए।

चिकेन चॉप मसाला

सामग्री (एक सर्विंग के लिए) : चिकेन का ब्रेस्ट एक टुकड़ा, चिकेन की टांग एक टुकड़ा (दोनों बिना हड्डी के), एक प्याज के गोल छल्ले, एक टमाटर गोल स्लाइस में कटा हुआ, अदरक एक टुकड़ा, लहसुन ५ कलियां, मिर्च पाउडर १-१/२ छोटा चम्मच, हल्दी पाउडर १० ग्राम, गरम मसाला १० ग्राम, नमक स्वादानुसार, कटी धनिया पत्ती और तेल ६० ग्राम।

विधि: १. हल्दी, मिर्च, नमक, गरम मसाला और अदरक, लहसुन को पीसकर पेस्ट बनाकर, चिकेन के टुकड़ों पर लगाकर १/२ घण्टे तक रखें।

२. चिकेन को एक पैन में तेल डालकर धीमी आंच पर तब तक पकाइए, जब तक अच्छी तरह गल न जाएं। अच्छी तरह पकाने के लिए पानी के छींटे डाल दीजिए।

३. अब चिकेन के टुकड़े उतारकर अलग एक तरफ रख दीजिए।

४. प्याज के छल्लों और कटे टमाटरों को उसी तेल में भूनिए।

५. अब प्लेट पर चिकेन के टुकड़े टमाटर, प्याज के छल्लों से सजाइए।

६. ऊपर से हरी धनिया डालिए और सर्व करिए। साथ में गार्लिक रोल या रोटी भी दे सकती हैं। (शेष पृष्ठ ६० पर)

बंगाली फ्राइड फिश

व्यंजन

होटल होरॉयजन विलेज रेस्ट्रां : नये, निराले स्वाद के व्यंजन

होटल होरॉयजन विलेज रेस्ट्रां

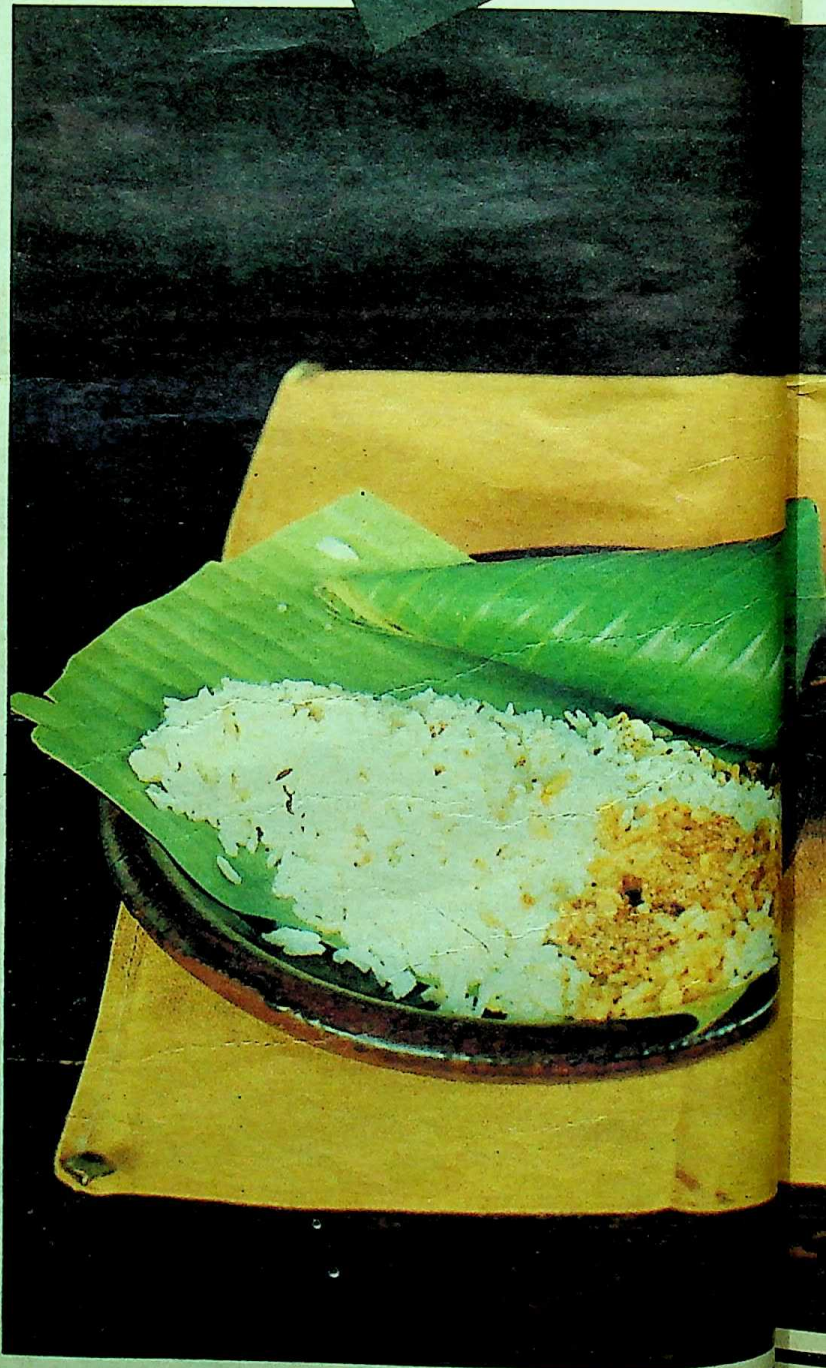
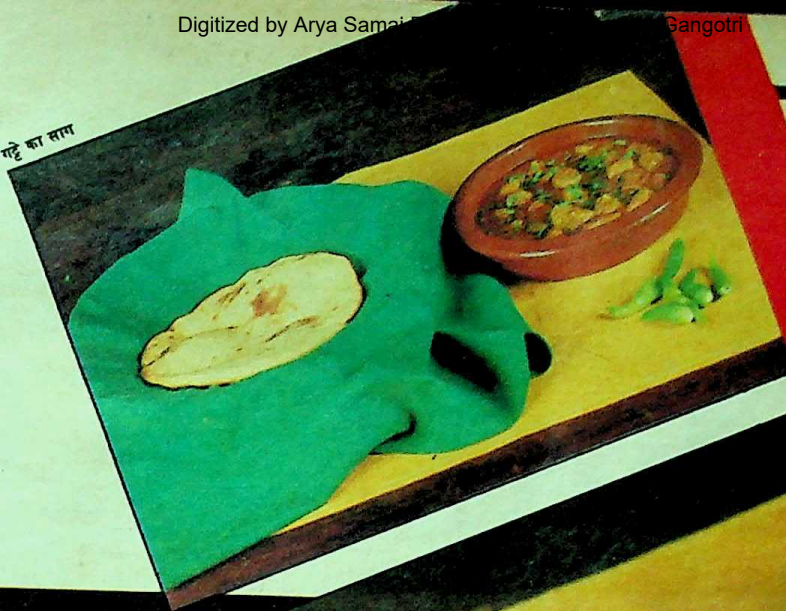
छाया : रथिजित घटक

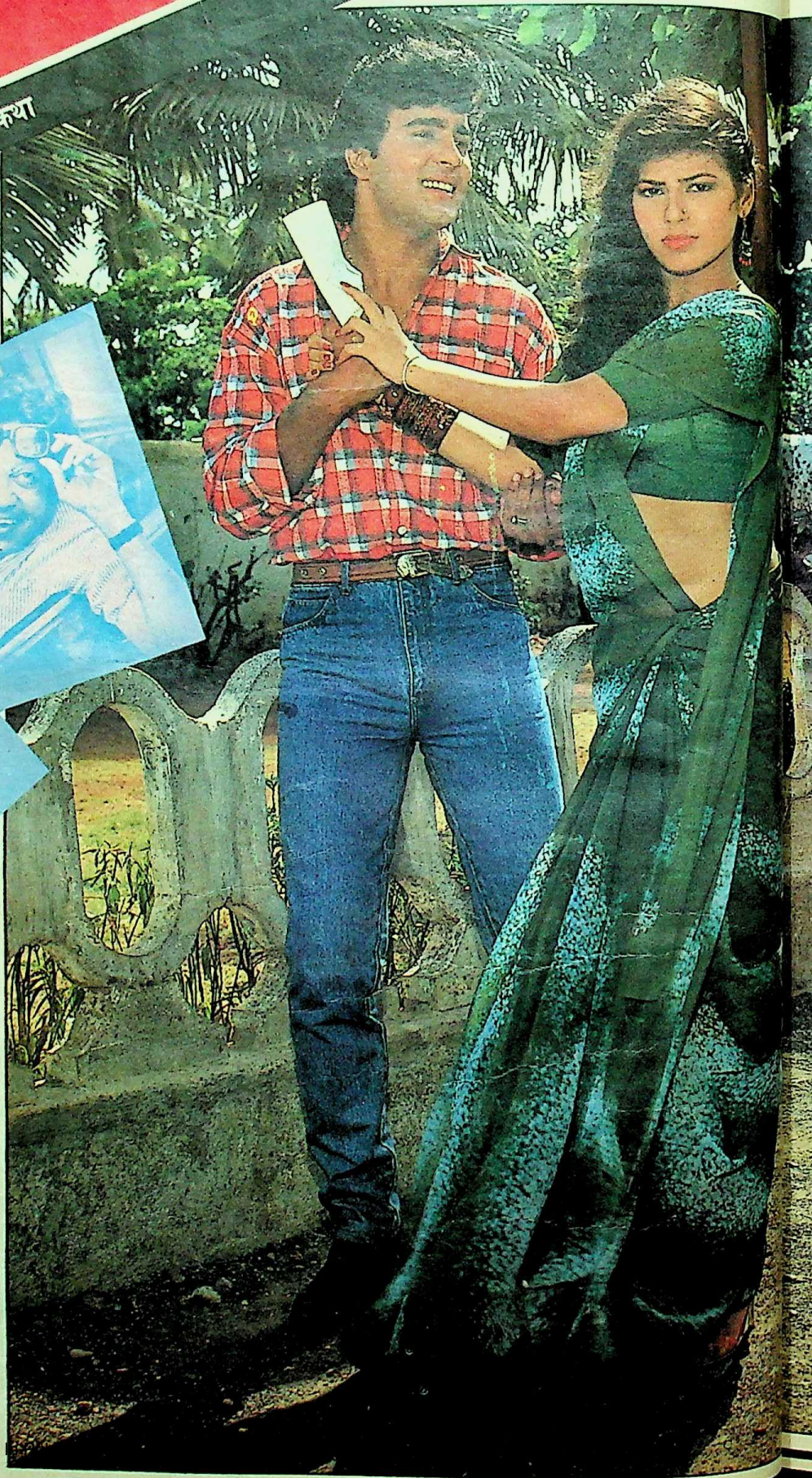
वटाना घूघरा (मटर की गुझिया)

सामग्री : ४०० ग्राम मैदा, १० ग्राम घी या रिफाइण्ड तेल, नमक स्वादानुसार, १/४ किलो हरी मटर के दाने, १० ग्राम काजू के छोटे-छोटे टुकड़े, १० ग्राम किशमिश, ५ ग्राम हरी मिर्च बारीक कटी हुई, ५ ग्राम पाउडर गरम मसाला, १० ग्राम शक्कर, १० ग्राम कसा हुआ नारियल, १० ग्राम हरी धनिया कटी हुई और तलने के लिए तेल, जरा सा जीरा।

विधि : मैदे में १० ग्राम घी और थोड़ा सा नमक डालकर सान लें। (जैसा मठरी वगैरह के लिए करते हैं) अब, एक बर्तन में जरा सा तेल डालें। तेल, गरम होने पर जीरा डालें, जीरा ब्राउन होने पर हरी मिर्च, मटर, डालकर भूनें और फिर काजू किशमिश, नारियल, गरम मसाला, हरी धनिया शक्कर, नमक डालकर ३ मिनट ढंककर रखें। उतार कर ठण्डा करें।

मैदे की लोइयां बनाकर पूरी की तरह गोल बेल लें, अब उसमें थोड़ा-थोड़ा मसाला भरकर

(शेष पृष्ठ ६५ पर)

गट्टे का साग
छाया : महेश जॉली
बटाना घूघरा
बम्बई जैसे भीड़-भाड़ वाले
महानगर में ग्राम्य जीवन की छटा लिये हुए 'विलेज
रेस्त्रां' की अपनी अलग ही शान है। यहां
पर राजस्थानी एवं गुजराती व्यंजन प्रेमियों
की भीड़ लगी रहती है। बहुत दूर-दूर
से लोग यहां के व्यंजनों को चखने
आते हैं। आप भी इन्हें बनाइये और इसका आनंद
लीजिए।
पत्तेवाले चावल

बाँम्बे मेल तेज रफ्तार से भागी जा रही थी। सत्रह वर्षीया सीमा शरण अकेली अपनी सीट पर बैठी सोच रही थी, कि इलाहाबाद पहुंच कर वह कहां जायेगी? डर के मारे उसके बदन में बार-बार कंपकंपी-सी उठ आती थी। अब लग रहा था उसे, कि बड़ी गलती की उसने घर से भाग कर। जब यह मालूम हुआ था, कि वह आई०सी०एस०सी० परीक्षा में फेल हो गई है, तो घरवालों को मुंह दिखाने की हिम्मत नहीं रह गई थी। घरवालों को कितनी आशाएं थी उससे और वह...। बस अचानक उसने कहीं चले जाने का निर्णय ले लिया था। लेकिन अब इस कंपार्टमेंट में बैठकर, उसे अपनी करनी पर पछतावा हो रहा था। डर उन चार युवकों को भी देखकर लग रहा था, जो उसकी ओर यूं घूर-घूर कर देख रहे थे, जैसे भेड़िया अपने शिकार को देखे। धीरे-धीरे वे युवक हरकतों पर उतर आये। अकेला पाकर

अश्लील हरकतें और फिकरेबाजी : कैसे बचे नारी ?

छात्रा हो, गृहिणी हो या कामकाजी महिला, सभी का पाला सार्वजनिक स्थानों पर ऐसे तमाम सड़कछाप रोमियो से पड़ता है, जिनकी अश्लील हरकतों और फिकरों को उन्हें झेलना पड़ता है। प्रायः महिलाएं ऐसी स्थिति में चुप रह जाती हैं, पर क्या इससे समस्या हल हो जाती है ? महिलाओं को ऐसी स्थिति में क्या करना चाहिए ?

जुलाई द्वितीय अंक

महिलाओं की एकमात्र सम्पूर्ण पत्रिका

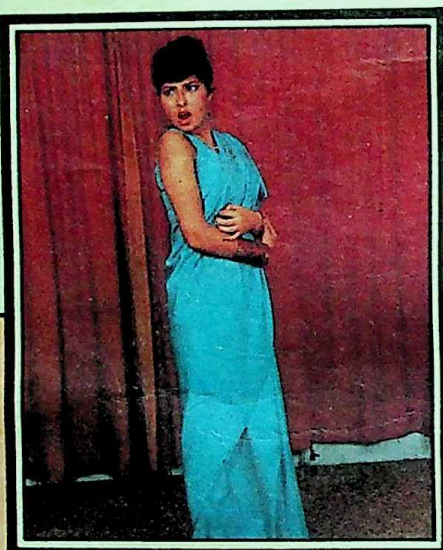
मेनका

खास अंदाज में खास रचनाएं

प्रमुख आकर्षण

- भावनाओं के खिलाड़ियों से सावधान
- ब्यूटी पार्लर क्यों जाते हैं लोग ?
- पति-पत्नी के संबंध कैसे खुशहाल हों ?
- रिमझिम-रिमझिम बरसे बदरा
- सरप्राइज विजिट
- उन्हें उपहार देना सिखाइये
- इत्र की यायावरी
- आप कितनी ईर्ष्यालु हैं ?

अन्य आकर्षण

- मेरी सुहागरात : 'मैं तुमको स्वीकार नहीं कर सकता'
- फुरसतनामा : डार्यटिंग मुर्दाबाद ! मोटापा जिन्दाबाद ! !

आवरण कथा :

प्रेम या हुकूमत : आपके पति क्या करते हैं ?

पति-पत्नी का एक-दूसरे पर अधिकार प्यार का ही दूसरा नाम है और यही दाम्पत्य जीवन का आधार है। पर अधिकार की यह भावना अक्सर पतियों में इतनी बढ़ जाती है कि एक बंधन, एक कैद बनकर पत्नियों को जकड़ लेती है। कहीं आपके पति का रवैया भी ऐसा तो नहीं है ?

- चक्रव्यूह : बेबस सुनीता
- सौन्दर्य : बरसात में सौन्दर्य की रक्षा कैसे करें ?
- वह एक अनोखी : पार्वती बरुआ : हाथी जिनके साथी
- अनुभव : जब मेरी पोल खुली
- व्यंजन : गरमागरम परोसें
- हमसफर : सुरिन्दर सिंह और पद्मा सचदेव
- कहानी : प्रेमिका संवाद/ मथुरा कलौनी
  दुनियादारी/ आशापूर्णा देवी
- अतीत : गुलाम बेगम/ के०रा० शिरढोनकर
  फिल्म : दक्षिण की आंधी : अमला

साथ ही अन्य सभी स्थाई स्तंभ

एक युवक सीमा के बगल में बैठकर, उसके शरीर को स्पर्श करने की कोशिश करने लगा। युवकों की हरकतें और सीमा की रुआंसी शक्ल देखकर, नजदीक ही बैठे एक सहृदय यात्री अरुण जोशी से नहीं रहा गया। जोशीजी ने हिम्मत करके उन फिकरेबाजों को कड़ी फटकार लगाई। बात बढ़ती देख युवकों को वहां से खिसकने में ही भलाई नजर आई। जोशीजी ने सीमा के पास बैठकर एक पिता की तरह उसे ढाढ़स बंधाया। सीमा को लगा बहुत बड़े खतरे से बची वह।

समाचार-पत्रों में रोज ही ऐसे समाचार पढ़ने को मिलते हैं। देश-विदेश की राजनीति, दंगा-फसाद, खेल-कूद इन सभी विषयों के साथ-साथ महिलाओं से छेड़खानी, बलात्कार, अश्लील हरकतें जैसे विषयों पर रोज ही खबरें रहती हैं। हमारी पत्रिका को भी अक्सर ऐसे विषयों से जुड़ी समस्याओं के पत्र मिलते हैं। एक कामकाजी महिला के पत्र को बतौर उदाहरण यहां प्रस्तुत किया जा रहा है।

"यद्यपि मेरे पति नौकरी कर रहे हैं, लेकिन आज की मंहगाई को मद्देनजर रखते हुए मैंने भी एक प्राइवेट फर्म में रिसेप्शनिस्ट की नौकरी कर ली। आर्थिक उपलब्धि के साथ-साथ मुझे यह भी खुशी हुई, कि मेरी डिग्री कुछ काम आ गई। मगर घर से बाहर निकलना क्या नारी के लिए अभिशाप है? हर वक्त यही प्रतीत होता है, कि मेरे चारों ओर शिकारी कुत्ते, मुझे नोच खाने के लिए बेताब हैं। बस हो या बस की लाइन, नारी देह का थोड़ा सा स्पर्श या फिर थोड़ा सा कुहनी का धक्का पा लेना ही क्या पुरुषों के लिए बहुत बड़ी उपलब्धि है? क्या मिल जाता है उन्हें।"

पत्र का थोड़ा सा अंश ही यहां प्रस्तुत किया गया है, लेकिन यह समस्या एक बहुत बड़ी हकीकत है। आये दिन कितनी ही लड़कियां, ऐसे सड़कछाप रोमियो की वजह से अपनी पढ़ाई अधूरी छोड़ देती हैं और न जाने कितनी महिलाएं घर से बाहर निकलने में कतराती हैं।

छात्रा हो चाहे गृहिणी, या फिर कामकाजी महिला, सभी का पाला सार्वजनिक स्थानों-बसों की लाइनों, बसों, भीड़-भाड़ भरे बाजार पिक्चर हॉल आदि में ऐसे तमाम सड़कछाप रोमियो से पड़ता है, जिनके अश्लील शब्दों के तीखे बाण सहजता से उन्हें स्वीकार करने पड़ते हैं। उनकी खा जाने वाली कुदृष्टि को झेलना पड़ता है।

केवल सार्वजनिक या भीड़-भाड़ वाले स्थानों पर ही नहीं, आपको अपने मुहल्ले में भी, राह चलते, फिकरेबाजों से सामना करना पड़ सकता है। कभी ऐसा भी होता है, कि आप अपनी जवान बेटी या बहू के साथ टहल रही हैं और फिकरेबाजों ने कुछ अश्लील शब्दों की बौछार कर दी। उपर्युक्त सारे मामलों में शायद आप चुप रह जाती होंगी या स्थिति को अनदेखा कर जाती होंगी, क्योंकि इस तरह के झमेलों में जल्दी कोई उलझना नहीं चाहता।

ऑफिस में क्या करें?

कुछ ही दिन हुए अरुणिमा ने एक प्राइवेट फर्म में पी०ए० (पर्सनल असिस्टेंट) की नौकरी ज्वाइन की थी। कुछ दिन तो सब ठीक चला, फिर अरुणिमा यह महसूस करने लगी कि उसके बॉस डिक्टेशन देते वक्त बीच-बीच में उसके शरीर को किसी बहाने छूने की कोशिश करते हैं। सिर झुका कर काम करते हुए भी अरुणिमा इतना तो समझ जाती थी, कि किसी पुरुष का हाथ उसके बदन के आस-पास मंडरा रहा है। कभी-कभी तो हाथ पीठ पर रखे जाने का भी एहसास होता। ऐसा क्यों हो रहा है यह वह अच्छी तरह समझती थी।

मामला कुछ दिनों तक इसी तरह चलने के बाद एक दिन ओवर-टाइम के बहाने अरुणिमा को पांच बजे के बाद भी रुकना पड़ा। शाम को अपनी कार में लिफ्ट देकर उसके बॉस मिस्टर दिलीप ने अरुणिमा के सामने वही घिनौना प्रस्ताव रखा, जिसकी उसे पहले ही आशा थी। फिर क्या था, गुस्से से उबलकर वह जितना कह सकती थी, उतना सुनाकर, वह गाड़ी रुकवाकर बीच रास्ते में ही उतर गई। अगले दिन उसने ऑफिस में अपना त्यागपत्र भेज दिया।

अरुणिमा की नौकरी उसके बॉस के कारण चली गई, लेकिन इसमें अरुणिमा का भी दोष था, इसे अस्वीकार नहीं किया जा सकता। काफी दिनों तक मुंह बन्द करके अरुणिमा ने मिस्टर दिलीप की हरकतों को नजरअंदाज कर सहा। उससे उनको और बढ़ावा मिला। अगर शुरू से ही इस मामले में अरुणिमा सचेत रहती और जाहिर कर देती कि वह कोई सस्ती मानसिकता वाली लड़की नहीं है तो शायद बात कुछ और ही होती।

आफिस या अन्य किसी कार्यक्षेत्र में इस तरह की हरकतों से बचाव के लिए कुछ बातों का ध्यान अवश्य रखें—

- ऐसे मौकापरस्त लोगों को अच्छी तरह और कायदे से इशारे द्वारा यह समझा दें, कि आप सस्ती मानसिकता वाली लड़की नहीं हैं।
- ऑफिस या अन्य जगहों पर अपने आसपास के लोगों और सहकर्मी या बॉस को पहले से ही मानसिक रूप से अच्छी तरह समझ लें।
- भविष्य में अन्य लाभ या प्रोमोशन पाने का लालच न करके, इस कुटिल षडयंत्र से अपने को कोसों दूर रखें।
- कार्यक्षेत्र में अविवाहित लड़कियों की समस्याएं तो हैं ही, विवाहित महिलाओं को भी खूब सजग और सचेत रहना चाहिए।
- अत्यंत आवश्यक न हो तो किसी की सहायता ग्रहण न करें। ऐसे में लोग मौके का अनुचित लाभ उठाते हैं।
- अपने आसपास के माहौल को देखते हुए हर वक्त सजग रहकर स्मार्ट बने रहने की कोशिश करें।
- समस्या की गंभीरता को पहले से ही भांप कर, अपने घनिष्ट मित्रों को पहले से जानकारी दे दें, ताकि समय आने पर उनसे सहायता मिल सके।

ऐसा करना उचित नहीं

लेकिन ऐसी हरकतों को चुपचाप सहन करके आगे निकल जाना उचित नहीं। क्योंकि यदि एक दिन आपने उनकी हरकतों को चुपचाप सहन कर लिया तो दूसरे दिन उनकी हिम्मत और बढ़ जायेगी। फिर इसके बड़े बुरे परिणाम हो सकते हैं। अत: जो आपके सम्मान को ठेस पहुंचा रहे हैं, उनके खिलाफ केवल प्रदर्शन या रैली निकालने से ही समस्या समाप्त नहीं होगी। आप अपने को भी ऐसी परिस्थितियों से जूझने के काबिल बनाइये। अपने अन्दर की नारी को जगाइये।

हां, ऐसे मामलों में महिलाओं की सहायता करने के लिए कौन आगे आयेगा, यह प्रश्न आपके मन में जरूर उभर सकता है। आपकी जानकारी के लिए यहां आई०पी०सी० (इंडियन पीनल कोड) की धारा ५०६ को प्रस्तुत किया जा रहा है, जिसको आप अपने बचाव के लिए हथियार के रूप में प्रयोग कर सकती हैं। धारा ५०६ इस प्रकार है—

अगर कोई व्यक्ति ऐसा कोई शब्द कहता है, ऐसा कोई इशारा, ऐसा कोई हाव-भाव प्रदर्शित करता है या ऐसी कोई चीज दिखाता है, जो किसी महिला के सम्मान को ठेस पहुंचाती है और यह बात सिद्ध हो जाय तो सजा के तौर पर दोषी व्यक्ति को साधारण कैद (जो एक वर्ष तक की हो सकती है) या जुर्माना या दोनों चीजें, यानी सजा और जुर्माना एकसाथ हो सकते हैं।

एक महत्वपूर्ण केस

छेड़छाड़ से संबंधित बम्बई हाईकोर्ट का एक केस उदाहरण के तौर पर लिया जा सकता है। मोहम्मद चिश्ती का यह मामला (क्रिमिनल अपील

नम्बर ४५४/१९१०) उस वक्त काफी चर्चित हुआ था।

मोहम्मद चिश्ती नाम का एक व्यक्ति अपनी कार में बैठकर नियमित रूप से एक अविवाहित महिला का पीछा किया करता था। महिला कहीं भी जाती, चिश्ती उसका पीछा न छोड़ता। महिला के बगल से निकलते वक्त चिश्ती वासनामयी मुस्कान के साथ अश्लील फिकरेबाजी और अश्लील हरकतें किया करता था। इतना ही नहीं, कभी-कभी कार रोककर चिश्ती उस महिला का नाम लेकर जोर-जोर से चिल्लाता भी था। महिला के लिए यह एक गंभीर समस्या बनती जा रही थी। अंत में मामला अदालत में पहुंचा और दोषी को सजा हुई। चिश्ती को सजा मिलने के बाद महिला पुनः चैन से जिन्दगी गुजारने लगी। इस मामले के समान अगर आप कानून के मुताबिक ऐसे कामलोलुपों को अदालत के सामने पेश करें, तो ऐसे लोगों की हिम्मत कम हो जायेगी।

क्या आप भी जिम्मेदार हैं?

सिनेमा, अश्लील विज्ञापन एवं साहित्य, हमारी मानसिकता में धीरे-धीरे जहर घोल रहे हैं। आज हमारे समाज में अश्लील सिनेमा और साहित्य का नवयुवकों को पथभ्रष्ट करने में बहुत बडा हाथ है। उसी तरह नये-नये फैशन के उत्तेजक परिधान पहनकर लड़कियां भी आफत खुद मोल ले लेती हैं।

ऐसे में महिलाएं और लड़कियां कह सकती हैं, कि अपनी पसंद का मेकअप करने और कपड़े पहनने से दूसरों को क्यों तकलीफ होती है? जरा सोचिए, जब फिल्मों में कोई अभिनेत्री कम कपड़ों में पर्दे पर आती है तो आप उसकी आलोचना करते नहीं थकतीं। लेकिन इस दृष्टि से कभी अपने पर भी गौर करती हैं आप? अभिनेत्री को तो डायरेक्टर के कहने पर ऐसा करना पड़ता है, लेकिन आप तो अपनी पोशाकों का चयन खुद ही करती हैं। सोच कर देखिए, कि क्या आप इस मामले में खुद जिम्मेदार नहीं हैं? हालांकि फिकरेबाज ऐसे भी होते हैं, कि आप कायदे की पोशाक पहन कर भी रास्ते पर चलेंगी तो भी वे कोई न कोई गलत हरकत करेंगे। लेकिन कुछ लोग ऐसे भी होते हैं, जो कि उत्तेजक पोशाक में किसी लड़की को देखकर ही अश्लील हरकतें और फिकरेबाजी करने लगते हैं।

अश्लील हरकतें लड़कियों की

कुछ वर्ष पूर्व एक दैनिक समाचार-पत्र में एक आश्चर्यजनक समाचार पढ़ने को मिला था। शीर्षक था 'लड़कियों द्वारा छेड़छाड़'। लखनऊ के कुछ युवकों ने दो युवतियों पर आरोप लगाया था, कि दिन दहाड़े उन युवतियों ने युवकों को अपनी अश्लील हरकतों से परेशान कर दिया।

लड़कों के साथ-साथ ऐसी महिलाओं से भी बचकर रहना चाहिए, जो ऐसी हरकतें करें। महिलाओं द्वारा पुरुषों से छेड़छाड़ जैसी घटनाओं को हंसी-मजाक में नहीं लेना चाहिए। विशेषज्ञों की राय में कुछ महिलाओं को पुरुषों को टीज करके एक मानसिक संतोष मिलता है। इसमें दमित कामेच्छा का प्रभाव रहता है।

आज की आधुनिक जिन्दगी में एक ओर जहां पुरुषों ने नारी को समान अधिकार देकर, उन्हें कंधे से कंधा मिलाकर चलने को प्रेरित किया है, वहीं पुरुषों का एक वर्ग अभी भी नारी को केवल भोग्या ही मानता है। ऐसे पुरुष हर वक्त ताक लगाये बैठे रहते हैं, कि कब उनके समीप से कोई शिकार निकले और वे उस पर झपट पड़ें। कभी नौकरी के काम से, तो कभी गृहस्थी के चक्कर में आपको घर से बाहर निकालना पड़ता है और तभी ऐसे कामलोलुप पुरुष आपका स्पर्श पाने के लिए न जाने कैसे-कैसे हथकण्डे अपनाते हैं। मुहल्ले की छेड़छाड़ से लेकर भीड़भाड़ में शारीरिक स्पर्श का आनन्द, सभी कुछ उनके लिए आनंददायक होता है।

विज्ञापन की दुनिया में नारी देह को सबसे अधिक विज्ञापित किया जाता है। चाहे दैनिक इस्तेमाल का सामान हो या फिर पुरुषों का ब्लेड या अन्य वस्तु, हर जगह नारी का अर्द्धनग्न शरीर देखने को मिलेगा। क्योंकि हमारे समाज में नारी चा[illegible] जितना आगे बढ़ती जाये, अधिकतर लोग पुरुषों [illegible] ही समाज और गृहस्थी का सर्वेसर्वा मानते हैं। सा[illegible] खरीदारी में पुरुषों का वर्चस्व अधिक रहेगा, [illegible] मान, उनको आकृष्ट करने के लिए विज्ञापनों [illegible] नारी देह का चित्रण अधिकाधिक हो रहा है।

लेकिन इतना सब कुछ होने के बाव[illegible] महिलाएं पिछड़ नहीं गईं। अपनी इच्छाशक्ति औ[illegible] लगन से उनका आगे बढ़ना जारी है और जा[illegible] रहेगा और अब वह दिन दूर नहीं, जब हर नारी [illegible] प्रतिरोध की मानसिकता जन्म लेगी। आप भी अप[illegible] अंदर प्रतिरोध की हिम्मत को जगाइये। आज अग[illegible] आप अश्लील हरकतों को सह लेंगी, तो कल आपक[illegible] बेटी को भी उसी परेशानी में फंसना पड़ेगा। अत[illegible] जहां कहीं भी अशोभनीय हरकतें करते हुए कि[illegible] को भी देखें, उसे कानून के कटघरे में अवश्य पहुंचा[illegible] का प्रयत्न करें, ताकि दूसरों को उससे कुछ सब[illegible] हासिल हो।

—समीर [illegible]

कानून अपने हाथ में न लें

राह चलते कानून अपने हाथ में ले लेना आपके लिए उचित नहीं है। क्योंकि क्षणिक उत्तेजना में आप जो कुछ भी करेंगी, वह आपके लिए हानिकारक भी हो सकता है। विषय के महत्व को समझाने के लिए यहां सन् साठ की एक घटना का विवरण दिया जा रहा है। इलाहाबाद विश्वविद्यालय में एम०ए० की एक छात्रा (नाम का उल्लेख नहीं किया जा रहा है) का पाला छेड़छाड़ करने वालों से पड़ गया। छात्रा विश्वविद्यालय में एथलेटिक्स की चैम्पियन थी और स्मार्ट तो थी ही। कई दिनों तक लड़कों की छेड़खानी से परेशान होकर एक दिन सड़क पर ही उसने अपनी चप्पल उतार कर लड़कों के गुरु की मरम्मत कर दी। आसपास के लोगों ने छात्रा की हिम्मत की दाद भी दी।

काफी दिनों मामला शांत रहा। लेकिन उस दिन की घटना कितना विकराल रूप धारण कर सकती है यह दस दिनों बाद पता चला। अचानक एक दिन विश्वविद्यालय जाने के रास्ते में कुछ लड़कियां (बाद में पता चला कि उन्हें बदनाम इलाके से किराये पर लाया गया था) छात्रा के सामने आकर खड़ी हो गई। पहले उन्होंने उसे कुछ अश्लील गालियां दी बाद में उसके बालों की लम्बी चोटी काटकर उसके हाथों में थमा दी। इतना सब देखकर भी अगल-बगल के लोग प्रतिरोध के लिए आगे नहीं बढ़े। इस घटना के बाद उस छात्रा को फिर कभी विश्वविद्यालय में नहीं देखा गया। वह लड़की मानसिक रूप से इतनी विक्षिप्त हो गई थी कि बाद में उसे उपचार हेतु मानसिक रोगियों के हस्पताल में रहना पड़ा।

इस घटना से आप स्वयं समझ सकती हैं कि दोषी को खुद सजा देने का कितना भयंकर परिणाम हो सकता है, इसलिए निम्नलिखित बातें ध्यान रखें—

० हमेशा, हर परिस्थिति में, दिमाग को संतुलन में रखें और ठण्डे दिमाग से कोई सही निर्णय लें। अनावश्यक रूप से दिमाग गरम करके आफत मत बुला भेजिए। उससे आप दूसरों की नजरों में गलत समझी जायेंगी।

० दूसरों की बातों में आकर जनसाधारण के सामने स्वयं छेड़खानी करने वालों को सजा देने पर आप कानून की सहायता से वंचित रह जायेंगी।

० छोटी और सामान्य समस्याओं को अदालत में न घसीटें। पहले किसी मध्यस्थ की सहायता से गलत राह पर चलने वालों को समझाने की कोशिश करें। फिर भी अगर काम न बने तो कानून का दरवाजा खटखटाइये।

० घटना से संबंधित सभी ठोस सुबूत और प्रत्यक्षदर्शियों को अपने पक्ष में रखिये।

पाउडर एक छोटा चम्मच, उबले आलू, पुदीना एक गुच्छा, बूस्टर सॉस २० मिली० (ऐच्छिक) नमक, काली मिर्च स्वादानुसार।

विधि: १. सलाद ऑयल, मस्टर्ड पाउडर, नमक, मिर्च मिलाकर चिकेन को १/२ घण्टे तक रखिए।

एक मुलाकात चीफ शेफ से

होटल एम्बेसडर, बम्बई के चीफ शेफ ऑगस्टीनी रोजारिया अपनी सोलह वर्ष की अल्पायु से कैटरिंग की फील्ड से जुड़े हैं। वह बताते हैं; "मुझे रोजगार चुनने का अवसर ही नहीं मिला। जिन्दगी में क्या बनना है, क्या करना है, ऐसा कुछ सोचने से पहले ही, मैं इस पेशे में आ गया। उस समय कहीं नौकरी करना मेरी मजबूरी थी, क्योंकि मेरे पिता की मृत्यु हो चुकी थी। घर में बड़ा होने के कारण परिवार की सारी जिम्मेदारी मेरे ऊपर ही थी। कलकत्ता के एक बड़े होटल में मेरे चाचा चीफ कुक थे। उसी होटल में मुझे काम मिल गया। वहां मैं रुटीनी काम जैसे सब्जी काटना, उसे बनाना, किचेन में रसोइयों की हर तरह की मदद देने के अलावा सभी तरह के काम करता था। शुरू में तो इस काम में मन न लगा, फिर धीरे-धीरे रुचि बढ़ती गई। मुझे इस काम में बड़ा आनन्द आता। कलकत्ता के उस होटल में मैंने करीब एक वर्ष काम सीखा। कुछ दिनों एक नर्सिंग होम में काम किया। इसी तरह कई अन्य होटलों में जगह-जगह काम किया फिर बम्बई आ गया। करीब डेढ़ वर्ष तक होटल रिट्ज में काम किया, उसके बाद होटल एम्बेसेडर चला आया, तब से यहीं पर हूं। पहले यहां असिस्टेंट कुक था, अब चीफ शेफ हूं।

यह कहने पर कि हमें भी अच्छे भोजन के वो गुर बतायें जो होटल के खाने जैसा मजा दें, तो रोजारिया जी बताते हैं, "भोजन ऐसा होना चाहिए जो सिर्फ स्वाद में ही नहीं, देखने में भी बढ़िया लगे। उसे देखते ही खाने की इच्छा जागे

मि० रोजारिया

और भूख बढ़े। ऐसा होने के लिए हर डिश में डेकोरेशन जरूरी है। स्वाद के लिए भोजन में खट्टा-मीठा, नमक-मिर्च, सब बराबर अन्दाज में होना चाहिए। तेल जरा-सा भी ज्यादा हुआ तो सारा मजा भोजन का खराब हो जायेगा। जो भी चीज बनायें, इस बात का ध्यान रखें कि उसका असली स्वाद बना रहे, ऐसा न हो कि सिर्फ मसाले वगैरह का ही स्वाद आये और असली सब्जी का स्वाद गायब हो जाय।" रोजारिया जी आगे कहते हैं, "घरों में अक्सर गृहिणियां बिना डेकोरेट किए भोजन सर्व करती हैं। बस यही खास अंतर है होटल व घर के भोजन का। हो सकता है घर का बना भोजन ज्यादा स्वादिष्ट हो, लेकिन इसके बावजूद होटल का बना भोजन ज्यादा बढ़िया लगता है। अतः हर गृहिणी को भोजन का कुछ डेकोरेशन जरूर करना चाहिए। इससे टेबिल पर रखे भोजन का रूप बदल जाता है और ज्यादा आकर्षक लगता है।"

—प्रस्तुतिः प्रसून

—होटल एंबेसेडर के व्यंजन—

(पृष्ठ ५१ का शेष)

नोट: ज्यादा स्वादिष्ट बनाने के लिए चाहें तो टमाटर कैचप भी डाल सकती हैं।

चिकेन स्टीक प्रॅग

सामग्री (एक सर्विंग के लिए): चिकेन (प्लास्टिक की थैली में रखकर बट्टे से फ्लैट किया हुआ) २०० ग्राम, एसपैरेगस टिप्स ४ (यदि बाजार में उपलब्ध हो), एक पतली स्लाइस हैम, अमूल चीज (पतली लम्बी कटी ८-१० टुकड़े), ब्राउन सॉस (डेमी ग्लास सॉस) ६० मिली०, ऑलिव ऑयल या सलाद ऑयल एक बड़ा चम्मच, मस्टर्ड

२. अब ३ मिनट ग्रिल पर पकाइए। थोड़ा धनिया भी मिलाइए, थोड़ी देर पकाइए। अब लाल

३. अब ग्रिल से हटा कर एकप्लेटर (लोहे की ट्रे जैसी) रखिए।

४. स्टीक के ऊपर एस पैरेगस टिप्स लगाइए, उसके बाद हैम की स्लाइस ऊपर रखिए, कटी हुई चीज क्रॉस करके रखिए।

५. अब प्लेटर को ग्रिल के नीचे रखिए ताकि चीज हलकी ब्राउन हो जाए।

६. स्टीक के चारों तरफ गर्म (डेमी ग्लास) ब्राउन सॉस डालिए।

७. उबले आलू हलके फ्राई करके पुदीने के साथ में एक साइड में डेकोरेशन के लिए रखि

८. सर्व करिए किसी भी तरह के रोल साथ।

वेजिटेबिल कोल्हापुरी

सामग्री (एक सर्विंग): टमाटर ७० ग्राम, प्याज मध्यम आकार के, साबुत लाल मिर्च चौकोर कटी हुई उबली मिली-जुली सब्जी २ ग्राम, लाल मिर्च पाउडर छोटा एक चम्मच, तेल मिली०, कटी हरी धनिया १/२ कप, नम स्वादानुसार, काजू १०० ग्राम, खसखस ८० ग्रा हरी मिर्च ६, अदरक १० ग्राम, एक छोटा चम्म गरम मसाला पाउडर।

विधि: १. प्याज तेल में भूनिए, जब त ब्राउन न हो जाए, कटे हुए टमाटर डालिए और मिनट तक पकाइए।

२. इसमें चौकोर कटी उबली सब्जि मिला दीजिए।

३. बारीक कटी अदरक, हरी मिर्च औ धनिया भी मिलाइए थोड़ी देर पकाइए। अब ला मिर्च पाउडर डालिए।

४. एक अलग बर्तन में बारीक कटे का खसखस और गरम मसाला तेल में भूनिए। एक पानी मिलाकर ग्रेवी गाढ़ी कीजिए।

५. खसखस और काजू की ग्रेवी को सब्जि में मिला दीजिए।

६. पांच मिनट और पकाइए।

७. नमक डालिए और सर्व कीजिए। स में चावल और रोटी या रोल।

नोट: डेकोरेशन के लिए खीरा, टमाटर औ फ्राई की हुई साबुत लाल मिर्च का इस्तेमाल क सकती हैं।

बंगाली फ्राइड फिश

सामग्री (एक सर्विंग) पॉम्फ्रेट २, मि पाउडर एक छोटा चम्मच, हल्दी पाउडर एक छो चम्मच, अदरक, लहसुन का पेस्ट २ छोटे चम्म नमक स्वादानुसार, तेल ३ बड़े चम्मच।

विधि: १. मछली मेरिनेट कीजिए, या उसमें लहसुन, अदरक हल्दी, नमक और मि पाउडर मिलाकर आधे घण्टे रखिए।

२. अब बर्तन में तेल गर्म करके मछली फ्र कीजिए।

३. तल जाने के बाद निकाल कर प्लेट सजाइए।

४. टमाटर, खीरा, नीबू, प्याज और सल पत्तों से सजाइए। सर्व करिए। चावल के साथ ज्या अच्छी लगेगी।

—व्यंजन विधियां चीफ शेफ ऑगस्टी रोजारिया एवं होटल एंबेसेडर, बम्बई सौजन्य

—प्रस्तुतिः प्र

जब आप नौकरी छोड़ें तो...

यदि आप कोई नयी नौकरी ज्वाइन करने जा रही हों, तो समझदारी से काम लीजिए। कैसी समझदारी? जानने के लिए पढ़िए, यह उपयोगी रचना।

आपको जैसे ही कोई दूसरी अच्छी नौकरी मिलती है, आप खुश हो जाती हैं। आप तुरन्त सोचती हैं—जान बची लाखों पाए। अब आपको पुरानी नौकरी से क्या लेना-देना है। अक्सर तो यह भी होता है, कि आप जी खोल कर अपने दिल का गुबार निकालने का फैसला कर लेती हैं और जिन लोगों से आपका मनमुटाव होता है, उन्हें दिल खोलकर खरी-खोटी सुना डालती हैं। उस समय आप यह नहीं सोचतीं कि इसका परिणाम बुरा भी हो सकता है।

मगर क्या आपने कभी सोचा है कि ऐसी नौकरी जिससे आप नफरत करती हैं और हर हालत में पिण्ड छुड़ाना चाहती हैं, को भी बहुत ही सौहार्दपूर्ण वातावरण बनाकर छोड़ना चाहिए। ऐसा न करने पर हो सकता है, आपको भविष्य में पछताना पड़े। हिना खान एक ऐसे कॉलेज में पढ़ाती थीं, जहां न तो उन्हें पूरे पैसे मिलते थे और न नौकरी की दूसरी सुविधा। उनको जब दूसरे कॉलेज में नौकरी मिली तो उन्होंने लम्बी छुटकारे की सांस ली और कॉलेज जाकर मैनेजर और प्रिंसिपल को खूब खरी-खोटी सुनायी। पर दूसरे कॉलेज में कन्फर्म होने के बाद जब उन्हें रीडर ग्रेड में अप्लाई करने के लिए पहलेवाले कॉलिज के अनुभव सार्टिफिकेट की जरूरत पड़ी तो पुराने प्रिंसिपल और मैनेजर ने भी उन्हें खूब नाच नचाया और उन्हें अनुभव पत्र भी नहीं दिया। हिना के पास अब हाथ मल कर पछताने के सिवा कोई चारा नहीं रहा।

प्रथम चरण

अगर आप नौकरी छोड़ने की बात सोचती हैं, तो आपको चाहिए कि आप उसी समय से उसकी तैयारी भी शुरू कर दीजिए। नौकरी छोड़ने के पहले आप सोचिए कि अपना खाली वक्त कैसे बिताएंगी? इसके लिए अपनी तैयारी आप पहले से ही अच्छी तरह कर लीजिए। सबसे पहले तो आप अच्छी तरह से सोच लीजिए कि आपको ऑफिस से कौन-कौन-सी जरूरी चीजें लेनी हैं। आपको अपने पास रखने के लिए जितनी तरह के रिकार्ड चाहिए उन सभी को एकत्रित कर लीजिए खासतौर से अगर आपकी नौकरी डिजाइनिंग की, लिखने की या प्रबन्ध से सम्बन्धित है। इस तरह की नौकरी में जो प्रमुख पते हैं, जिनकी जरूरत आपको भविष्य में पड़ सकती है, उसे भी नोट कर लीजिए। हो सकता है जैसे ही आप अपना त्याग-पत्र ऑफिस में दें, वह तुरन्त स्वीकार कर लिया जाय और आपको नौकरी से हटना पड़े।

छाया: स्नेह मधुर

अगर आपने अपनी नौकरी छोड़ने का फैसला पक्का नहीं किया है, तो उसके बारे में किसी से भी कुछ मत कहिए। सुषमा घोष एक एडवर्टाइजिंग कम्पनी में काम करती थीं। वह अपनी नौकरी से सन्तुष्ट नहीं थीं और उसे छोड़ना चाहती थी। यह बात उन्होंने अपने एक विश्वासपात्र क्लर्क को बता दी। मगर उनको यह जानकर बेहद ताज्जुब हुआ, कि इस बात को उस क्लर्क ने उनके ऑफिसर को बता दिया था और उनकी जगह किसी दूसरी लड़की का नाम भी प्रस्तावित कर दिया था। सुषमा घोष जिन्होंने अभी नौकरी छोड़ने का पूरा निर्णय नहीं लिया था, को काफी शर्मिन्दगी और मुश्किलों का सामना करना पड़ा।

नौकरी छोड़ने की बात किसी को बताने के पहले आप अच्छी तरह से सोच लीजिए, क्योंकि बात और अफवाह आग की तरह बहुत जल्दी फैलती है।

निर्णय की घोषणा

प्रीता पॉल नें नौकरी छोड़ने की घोषणा बड़ी अक्लमन्दी से की थी। उसकी बॉस से उसके सम्बन्ध बड़े अच्छे थे। वह उसे लन्च पर बाहर ले गयी और खाने के बाद आराम से बड़े ही अच्छे माहौल में उसने अपनी बात बता दी।

नौकरी छोड़ते समय जरूरी है कि अपने अफसर को सीधा और दो टूक कारण बताने की जगह पर थोड़ा घुमा कर बात बताई जाय। जैसे यह कहने की जगह पर कि मैं यह नौकरी इसलिए छोड़ रही हूं, कि वहां मुझे पैसे ज्यादा मिलेंगे या प्रमोशन के अवसर ज्यादा मिलेंगे, कहिए कि आपके साथ काम करने में मुझे बहुत अनुभव हुआ है, मैंने आपसे बहुत सीखा है। इस बात का मुझे गर्व है कि आपने मुझे इतना योग्य बना दिया है, कि मुझे बडी कम्पनी का ऑफर मिला है। आप ही मुझे बताइये, कि मुझे क्या करना चाहिए? इस तरह विनम्रतापूर्वक कही गई बातें आपके अफसर के अहं को भी सन्तुष्ट करेगी।

इसके अलावा आप अपने बॉस को बताइये कि आप उनको परेशान नहीं करना चाहतीं, इसलिए एक महीने पहले (या जो आपके ऑफिस के नियम के तहत हो) उतने दिन की नोटिस दे रही हैं जिससे कि वह दूसरे कर्मचारी को आपकी जगह पर रख सकें। इससे आपके बॉस और दूसरे साथियों के मन में आपके लिए अधिक कड़ुआहट नहीं उपजेगी।

नौकरी छोड़ने का दर्शन

श्रीमती त्रिपाठी ने जिस दिन नौकरी छोड़ने का फैसला कर लिया, उसी दिन अपने बॉस को अपना त्याग पत्र भी दे दिया। उस पत्र में उन्होंने स्पष्ट रूप से नौकरी छोड़ने का कारण, नौकरी छोड़ने का दिन, अपने द्वारा पूरे किए हुए कार्यों की सूची तथा अपने उत्तराधिकारी को पूरा कार्य सिखाने की इच्छा भी जाहिर कर दी थी। उनकी इस सदाशयता का उनके ऑफिस वालों ने स्वागत किया और उनको अच्छे भविष्य के लिए शुभकामनाएं भी दीं।

इस तरह से सद्भाव के वातावरण में अगर आप ऑफिस छोड़ेंगी तो इसमें आपको कोई नुकसान नहीं होगा। आप आसानी से अपने फायदे-नुकसान के बारे में दूसरे साथियों से बातचीत कर सकेंगी। अपने इन्श्योरेन्स और दूसरे भुगतान प्राप्त करने में आपको अधिक सुविधा होगी।

अगर आप अपनी नौकरी से असन्तुष्ट होकर कार्य छोड़ रही हैं, तो असन्तुष्टि के कारणों को कभी लिख कर मत दीजिए। दूसरे लोगों पर दोषारोपण भी लिख कर मत दीजिए। कारण, बाद में लोग उसे पढ़ेंगें और आपके प्रति प्रतिकूल धारणायें उनके मन में बैठेंगी।

हमेशा अच्छे संबंधों के बीच ही विदा लीजिए। कभी भी किसी को अपना शत्रु मत बनाइये। क्योंकि कोई नहीं जानता, कि जिसे आज आपने अपना शत्रु बना लिया है, कल उसी के साथ फिर आपको काम करना पड़े!

हमेशा अच्छे सम्बन्धों के बीच ही विदा लीजिए। कभी भी किसी को अपना शत्रु मत बनाइये, क्योंकि कोई नहीं जानता, कि जिसे आज आपने अपना शत्रु बना लिया है कल उसी के साथ फिर आपको काम करना पड़े या आपके किसी दूसरे महत्वपूर्ण काम में उसकी मदद की जरूरत पड़े। राकेश तिवारी एक मेडिकल रिप्रेजेण्टेटिव हैं। वह अपनी कम्पनी बदलते रहते हैं। मगर कभी भी उन्होंने किसी से दुश्मनी नहीं ली। यही वजह है कि बड़ी-से-बड़ी कम्पनी में जब उनके पुराने साथी या बॉस मिल जाते हैं, तो उनके साथ बड़े प्रेम और भाई-चारे का व्यवहार करते हैं। यह गुण आपकी प्रगति के मार्ग को हमेशा निष्कंटक ही बनाएगा।

अगर आप अपनी नौकरी के प्रति जिम्मेदार और वफादार हैं, तो यह गुण आपको लाभ पहुंचाएगा। जहां तक हो सके अपनी जगह कोई नेक और ईमानदार आदमी ढूंढ कर ले आइये। उसको उसका पूरा कार्य और जिम्मेदारी अच्छी तरह से समझा दीजिए। अगर आपसे उसकी मुलाकात नहीं होती है, तो अपने कार्यों का पूरा विवरण किसी ऐसी जगह पर लिख कर रख दीजिए, जहां से वह उसे आसानी से प्राप्त कर सके। पर आप इस बात का ध्यान रखिए, कि आपकी नैतिकता, ईमानदारी तथा ऑफिस से भावनात्मक लगाव का कोई भी अनुचित लाभ न उठा सके, जैसा कि श्रीमती रीता पाठक के साथ हुआ था। ऑफिस के प्रति उनके लगाव को देखकर उनकी बॉस ने उनके विदा होने के पहले उन पर खूब ढेर सारा काम लाद दिया, जिसे पूरा करने के लिए उन्हें काफी मेहनत करनी पड़ी। इस तरह के शोषण से आपको हमेशा अपने को बचाने का प्रयास करना चाहिए।

मैं कहां हूं?

अपनी नौकरी छोड़ने के पहले आप ऑफिस में अपना पता, टेलीफोन नम्बर भी देकर जाइये। आप अपने बॉस को, ऑफिस के क्लर्क को और दूसरे साथियों को बता दीजिए, कि आपका नया ऑफिस

(शेष पृष्ठ ७६ पर)

बच्चे और आप

"फोड़ो, फोड़ो और फोड़ो बरतनों को। क्या खाना नहीं खाती? हाथ में जान नहीं रही क्या?" पांच वर्ष का दीनू आंखें तरेर कर मम्मी को ठीक उसी मुद्रा में डांट रहा था जैसे अक्सर हाथ से बरतन छूटने पर मम्मी उसे डांटती थी। मम्मी का चेहरा शर्म से लाल था, पूरा घर दीनू की इस हरकत पर हंस-हंस कर लोटपोट हो रहा था, जबकि बच्चे के चेहरे पर अलौकिक आनंद की छाप स्पष्ट दिखलायी दे रही थी।

अक्सर होता यह है कि जैसे ही बच्चे से कोई गलती होती है फौरन मम्मी-पापा की डांट पड़ जाती है। पर

सौ दिन मम्मी-पापा के, एक दिन बच्चे का

छाया: इमेज वर्ल्ड

जैसा आप करेंगी, वैसा ही आपके बच्चे भी। किसी बात पर बच्चों को डांटते समय यह न भूलिये कि जो गलती उसने की है, वही गलती आपसे भी हो सकती है। प्रस्तुत है बाल-मनोविज्ञान से जुड़ी एक रचना

कभी बच्चे के हाथ भी तो ऐसा अवसर लग जाता है जब वह भी मम्मी-पापा की कोई गलती ढूंढ़ लेता है। ऐसे मौके का बच्चा भरपूर फायदा उठाता है और उसी अंदाज में वह भी मम्मी-पापा की खबर ले ही तो डालता है। इस काम में बच्चे को जो खुशी मिलती है उसका अंदाज सिर्फ वही बच्चा लगा सकता है, जिसके हाथ ऐसा सुनहरा मौका लगा हो।

नन्हीं-सी स्वाति मम्मी की लिपस्टिक [illegible] लेकिन से चुपके से निकाल कर होठों पर लगाने ही जा रही थी कि मम्मी के आने की आहट मिली वह तुरंत उसे रखने ही वाली थी कि हड़बड़ाहट में लिपस्टिक हाथ से छूटकर नीचे गिर गयी। मम्मी ने देखा कि खुली लिपस्टिक नीचे गिरकर टूट चुकी थी। उन्होंने तड़-से स्वाति के गाल में तमाचा जड़ दिया। साथ ही गुस्से में बड़बड़ायी, "तुझे लाख बार मना किया मेरी चीजों को हाथ मत लगाया कर, लेकिन तू कहां मानने वाली।" और कहते-कहते एक और थप्पड़ मम्मी ने उसे जड़ दिया। सुबकती हुई स्वाति वहां से हट गयी।

एक दिन जब मम्मी के हाथ से मिक्सी का प्लास्टिक का ढक्कन छूट कर नीचे गिर गया और उसमें दरार आ गयी तो पास खड़ी स्वाति बहुत खुश हुई। अपने नन्हें-नन्हें हाथों से ताली बजाती हुई बोली, "अब मजा आयेगा, मैं पापा को आते ही बता दूंगी। तब पापा भी आपको डांटेंगे।" पापा के आते ही गेट पर ही उसने सारा किस्सा सुना दिया। किस्सा सुनाने के बाद उसका असली जोर इसी बात पर था कि पापा, मम्मी को उसी तरह डांटें जैसे मम्मी उसे गलती करने पर डांटती थीं। पर जब उसने देखा, कि पापा ने मम्मी को नहीं डांटा तो अपनी आंखों से मोटे-मोटे आंसू निकालती हुई वह बोली, "आप मम्मी को तो कुछ भी नहीं कहते, मुझे तो फौरन डांटते हैं।" आखिर बेटी का मन रखने के लिए पापा को मम्मी पर अपना बनावटी गुस्सा प्रकट करना ही पड़ा, जिसे देखकर रोते-रोते स्वाति हंस पड़ी।

नौ वर्ष की नीतू से मम्मी ने कहा, "जरा दूध पर निगाह रखना दूध उबलने लगे, तो चम्मच से चला देना, दूध गिरने न पाये।" दूध पर निगाह जमाये नीतू चूल्हे के सामने खड़ी थी। इतने में नीतू की हम उम्र पड़ोसिन गीतिका आ गयी। नीतू अभी उससे तो बात भी न कर पायी थी कि दूध उबलकर थोड़ा-सा निकल गया। उसी समय मम्मी रसोई में पहुंच गयीं। दूध का हाल देखकर चिढ़ गयीं, "तुझसे तो किसी काम के लिए कहना ही बेकार है।" मम्मी की बड़बड़ाहट नीतू के वहां से जाने के बाद भी काफी देर तक चालू रही।

एक दिन नीतू ने देखा कि मम्मी वहीं रसोई में बैठी सब्जी काट रही थीं और भगौने में से ढेर सा दूध उफन कर नीचे गिर गया।" अरे, अरे।" करती हुई मम्मी दूध की ओर लपकी ही थीं कि ठीक मम्मी के ही अंदाज में नीतू ने मम्मी को डांट लगायी, "आपसे तो कोई काम ढंग से नहीं होता। आखिर आपको क्या होता जा रहा है। क्यों किसी बात का आपको ध्यान नहीं रहता।" मम्मी खिसयानी सी हंसी हंसने लगी। मम्मी को डांटकर नीतू स्वयं को बहुत बुजुर्ग-सी महसूस कर रही थी।

दीपावली की रात पटाखे छुड़ाते हुए छोटे सोनू का हाथ जल गया। रोता-रोता सोनू मम्मी के पास आया, "मम्मी, हाथ जल गया।" मम्मी ने आव देखा न ताव तड़ातड़ सोनू की कमर में चार-पांच घूंसे रसीद कर दिये। "पहले ही कहा था कि ढंग से पटाखे छुड़ाना। आखिर जरूरत क्या थी ये निगोड़े पटाखे लाने की।" सोनू की अच्छी तरह खबर ले कर मम्मी ने उसके हाथ में बरनाल लगाया।

एक दिन प्रेस करते हुए जब मम्मी का हाथ जला, तो मम्मी की चीख सुनकर पास बैठे सोनू को बहुत मजा आया। इच्छा तो हो रही थी कि वह भी मम्मी की धुनाई करे लेकिन यह काम तो वह न कर सका। हां, चीखकर

बोला, "ढंग से नहीं की जाती प्रेस। कितनी बार कहा है बिजली के कामों में लापरवाही ठीक नहीं।" फिर बरनाल मम्मी के सामने नचाता हुआ बोला, "करोगी फिर कभी ऐसी गलती।"

मुन्ना स्कूल से लौटा। आते ही बस्ते से एक नोटबुक निकालकर पेज फाड़-फाड़कर नाव, गेंद और टोकरी बनाने लगा। मम्मी ने देखा तो पूछा, "यह क्या हो रहा है?" मुन्ना बड़े उत्साह से बोला, "मम्मी, आज मेरे दोस्त ने मुझे बहुत सारी चीजें बनानी सिखायी है। यह देखो नाव और गेंद" और मुन्ना अभी अपना वाक्य पूरा भी न कर पाया था कि मम्मी ने उसके गोरे गाल लाल कर दिये। "मुफ्त की आती है यह नोटबुक जो इन्हें बरबाद करने पर तुला है। आज के बाद ऐसी बरबादी करते देखा तो हाथ तोड़ दूंगी।" मम्मी की मार और डांट से मुन्ना सहम गया।

एक दिन किसी पत्रिका में पढ़कर मम्मी ने कोई नई डिश बनायी। बनकर जो चीज तैयार हुई वह किसी को पसंद न आयी। सभी नाक-भौं सिकोड़ रहे थे कि मुन्ना मम्मी को झकझोरते हुए बोला, "मुफ्त का आता है क्या सामान, जो आप इन्हें बरबाद करने पर तुली हैं। आज के बाद ऐसा किया तो मम्मी मैं आपके हाथ तोड़ दूंगा।" हू-ब-हू मुन्ना ने मम्मी का बोला डायलाग दोहरा दिया। सभी खिलखिलाकर हंस पड़े। बेचारी मम्मी का चेहरा देखने लायक था।

यह सच है कि मम्मी-पापा की गलती निकालने में बच्चों को आनंद आता है, लेकिन यह आनंद उन्हें हमेशा मिलता है यह सच नहीं है। कई बार तो मम्मी-पापा की गलती से वे एकदम सहम जाते हैं, उस समय डर से भयभीत बच्चे मजाक उड़ाना या हंसना सब भूल जाते हैं।

जैसे ही ट्रेन रुकी पापा पान खाने ट्रेन से उतर गये। खिड़की से नन्हीं सपना लगातार बाहर ही देखती रही। ट्रेन चल दी लेकिन पापा गाड़ी में न आये। परेशान सपना चिल्लायी, "मम्मी, पापा कैसे आयेंगे?" मम्मी ने समझाया, "दूसरे डिब्बे में चढ़ गये होंगे। अगले स्टेशन में मिल जायेंगे।" पर छोटी बच्ची को विश्वास न आया। वह सहमी-सहमी-सी बैठी रही, अगले स्टेशन पर जब पापा उसके पास आये तो वह पापा से एकदम चिपक गयी।

अपनी दो बच्चियों को लेकर जयश्री किसी विवाह में सम्मिलित होने देहरादून गयी। देहरादून स्टेशन पर पहुंची, तो रात हो चुकी थी। आटोरिक्शा में बैठी जब वह आगे बढ़ने लगी, तो रास्ते का कुछ अंदाज ही न लगा। करीब तीन-चार घंटे आटोरिक्शा वह इधर-से-उधर घुमवाती रही। उसकी इस परेशान हालत में उसकी दोनों बेटियां सहमी हुई बैठी रहीं। एक बार भी उन्होंने मम्मी का मजाक नहीं उड़ायीं। मम्मी को परेशान देखकर बड़ी बिटिया बोली, "मम्मी, अब क्या होगा?"

बच्चे बड़े समझदार होते हैं। परिस्थिति की नाजुकता को वे भली-भांति समझते हैं। नासमझी तो कई बार बड़े होने के बावजूद हम दिखा देते हैं। अपने चोट खाये बच्चे का फौरन उपचार करने के स्थान पर प्रायः गुस्से में भरकर उसे एक-दो थप्पड़ मार कर उससे उसके चोट लगने का कारण पूछते हैं।

किसी बात पर बच्चों को डांटते समय माता-पिता को यह नहीं भूलना चाहिए, कि आखिर वह भी इंसान है। गलती उनसे भी हो सकती है। फिर ऐसे मौकों पर बच्चे बिलकुल चूकने वाले नहीं। उस मौके पर वे फौरन आपके घावों में वही नमक छिड़कने को तैयार रहेंगे, जो अक्सर आप उनके घावों में छिड़कते थे। याद रखिए, आपका बच्चों के प्रति सहानुभूतिपूर्ण व्यवहार ही उन्हें आपके प्रति भी वही व्यवहार करवाने की प्रेरणा देगा। बच्चे नकल द्वारा काफी कुछ सीखने में माहिर होते हैं। यह आप पर निर्भर करता है, कि आप उन्हें क्या सिखाने जा रहे हैं।

—मनोरमा प्रतिनिधि

खांडवी

-होटल होरॉयजन विलेज रेस्ट्रां के व्यंजन-

(पृष्ठ ५२ का शेष)

गुझिया बना लें। फिर गुझिया की तरह किनारे मोड़कर तल लें।

भरवां खांडवी

सामग्री: १/२ किलो बेसन, ५ हरी मिर्च, छोटा चम्मच जीरा, नमक स्वादानुसार, थोड़ी हल्दी, चुटकी भर हींग, २० ग्राम ताजा कसा नारियल, एक गुच्छा हरी धनिया बारीक कटी, एक बड़ा चम्मच राई, ४-६ टुकड़े बोरिया मिर्च (यह सूखी गोल साइज की लाल मिर्च होती है। बोरिया मिर्च उपलब्ध न हो तो लाल मिर्च इस्तेमाल कर सकती हैं) १/४ किलो दही, २०० मिली० पानी।

विधि: बेसन, दही, पानी मिलाकर अच्छी तरह मथ लें। गुठली न पड़ने पाए। अब इसमें नमक, हल्दी, हींग मिलाएं। हलकी आंच पर रखकर पकाएं। चम्मच बराबर चलाती रहें। मिश्रण के गाढ़ा होने पर उतार कर ट्रे या थाली में पतला फैलाएं। अब हरी धनिया मिर्च व नारियल पूरे ट्रे पर फैलाकर बिछाएं, उसकी डेढ़ इंच चौड़ी पट्टियां काट लीजिए एक-एक पट्टी मोड़ते हुए लपेटिए। प्लेट में रखने के बाद राई व सूखी लाल बोरिया मिर्च का बघार तैयार करके ऊपर से डालें।

उंधिया

सामग्री: २५० ग्राम शकरकंद, २०० ग्राम छोटे बैगन, २५० ग्राम आलू, २५० ग्राम कंद, २०० ग्राम सूरत की पापड़ी (एक तरह की सेम जैसी फली) २ कच्चे केले, १०० ग्राम हरी धनिया, १५ ग्राम नारियल पाउडर, १० ग्राम शक्कर, २ नीबू का रस, नमक, हल्दी ६ ग्राम, लाल मिर्च पाउडर, हींग, ६ ग्राम लहसुन का पेस्ट, ५ ग्राम अजवाइन, ५ ग्राम धनिया पाउडर, ६ ग्राम गरम मसाला, रिफाइण्ड ऑयल आवश्यकतानुसार।

भुठिया मसाला सामग्री: १०० ग्राम बेसन, ५० ग्राम बारीक कटी मेथी, १० ग्राम सफेद तिल, नमक, जरा सी शक्कर, एक चुटकी खाने का सोडा, थोड़ा रिफाइण्ड तेल, यह सब सामान मिला कर कड़ा सान लें। छोटे-छोटे अण्डाकार बनाकर कड़ाही में तल लें।

विधि: कंद, शकरकंद, आलू, कच्चे केले के टुकड़े कर लें। पापड़ी को (सेम की तरह) साफ करके बीज अलग कर लें। हरी धनिया बारीक काट लें। एक बर्तन में तेल डालें (जितना किसी भी मसालेवाली सब्जी के लिए डालते हैं) तेल गरम होने पर अजवाइन डालें व लहसुन डालें। लाल मिर्च डालें। धनिया पाउडर, हल्दी नारियल पाउडर, गरम मसाला व पापड़ी डालकर हलका सा भूनें। थोड़ा पानी डालें व सभी सब्जियां हलकी सी फ्राई करके इसमें डालें। हरी धनिया व भुठिया भी डाल दें। ढंक कर हलकी आंच पर पकाएं। इसे गरम पूरी के साथ सर्व करें।

पत्तेवाले चावल

सामग्री: २०० ग्राम चावल (बासमती), ५० ग्राम पनीर, १/२ चम्मच शाहजीरा, तेल या घी ३ बड़े चम्मच, नमक स्वादानुसार केले के पत्ते ६।

विधि: चावल में नमक डालकर उबाल लें और पसा लें। कड़ाही में तेल डालकर पनीर के टुकड़े तल लें। तल जाने पर निकाल लें। पनीर को चावल में मिला लें। फिर शाहजीरा भून लें और उसे चावल, पनीर के मिश्रण में मिलाकर रख लें।

ग्रेवी की सामग्री: ७५ ग्राम दही, ५० ग्राम खसखस, ४ बारीक कटे प्याज, एक छोटा चम्मच लाल मिर्च पाउडर, नमक स्वादानुसार, २ ग्राम केसर।

विधि: सब मसालों को पीसकर पेस्ट बनाकर नमक मिलाएं। इसे तेल में अच्छी तरह भूनें। थोड़ा पानी डालकर ग्रेवी तैयार कर लें। ऊपर से केसर को थोड़े से पानी में घोलकर मिला लें।

अब केले के पत्ते काटकर करीब ८-१० स्क्वायर टुकड़े, कोन जैसा बना लें। उसमें चावल भरकर ऊपर से ग्रेवी डालकर पैक कर लें। इन्हें खाते समय खोलें (चावल गर्म भरें)। पत्ते की खुशबू के साथ इसका स्वाद अच्छा लगता है।

नोट: चावल पकाते समय ध्यान रहे, बहुत न पक जाए। पुलाव जैसे खिले-खिले रहने चाहिए।

इसे गुजराती कढ़ी के साथ सर्व करिये।

गुजराती कढ़ी

सामग्री: एक कटोरी दही, १/४ कटोरी बेसन, स्वादानुसार नमक, हल्दी, लाल मिर्च के पाउडर, १/२ चम्मच शक्कर, २ हरी मिर्च, ६ करी पत्ता, १/४ चम्मच राई, २ चम्मच कसा नारियल, २-३ कटोरी पानी, घी आवश्यकतानुसार।

विधि: दही व बेसन मथ लीजिए। फिर उसमें पानी मिला लीजिए। नमक, हल्दी, मिर्च व राई का छौंक लगाकर दही, बेसन का मिश्रण डाल दीजिए। पकने पर शक्कर व नारियल डालिए।

गट्टे का साग

सामग्री: २०० ग्राम बेसन, १० ग्राम साबुत धनिया, नमक, लाल मिर्च पाउडर स्वादानुसार, रिफाइण्ड ऑयल और घी, जरा सा सोडा।

ग्रेवी की सामग्री: २५० ग्राम दही, ५० ग्राम बेसन, ४ कलियां लहसुन पिसी हुई, ५ छोटे चम्मच अदरक पेस्ट, एक छोटा चम्मच अजवाइन, १-१/२ छोटे चम्मच लाल मिर्च पाउडर, एक छोटा चम्मच हल्दी पाउडर, ५ ग्राम गरम मसाला, नमक स्वादानुसार।

गट्टे बनाने की विधि: गट्टे के लिए बेसन, साबुत धनिया, नमक, मिर्च, पानी, सोडा मिलाकर गूंध लें। कड़ा गूंधें। फिर एक बर्तन में पानी उबालने रख दें। पानी के उबल जाने पर इसके रोल बनाकर पानी में डाल दें। ये उबल कर कड़े हो जायेंगे। ५ मिनट बाद निकाल कर ठण्डा कर लें। फिर १/२ इंच या १ इंच के गोल टुकड़े काट कर तल लें।

ग्रेवी बनाने की विधि: थोड़ा घी एक बर्तन में डालें। घी गर्म होने पर उसमें अजवाइन डालें। फिर लहसुन, अदरक, मिर्च, हल्दी, गरम मसाला, डालें फिर हलका सा भूनें। बाद में दही, बेसन मथकर डालें। पानी डालें। नमक डालकर उबालें। खदक जाए तो तले हुए गट्टे डालें व पांच मिनट धीमी आंच पर पकाएं। इसे पराठा, चपाती चावल के साथ सर्व करें।

—व्यंजन विधियां
होटल होरॉयजन
विलेज रेस्ट्रां, बम्बई के सौजन्य से
—प्रस्तुति: प्रसून

'कशमकश' से 'उड़ान' तक: लगातार ४८ घंटे का कड़ा परीक्षण दौर.

हर पिरामिड टी वी को गुजरना होता है लगातार ४८ घंटे चलते रहने की कड़ी अग्नि परीक्षा से.

इस तरह की अग्नि परीक्षा के कुछ अपने फ़ायदे हैं.

सेट में किसी तरह की अनियमितता या गड़बड़ी हो तो वह छुप नहीं सकती और उस को तुरंत दुरुस्त किया जा सकता है. इस प्रकार यह पक्का हो जाता है कि पिरामिड का कोई भी दोषपूर्ण सेट बाज़ार में आ ही नहीं सकता.

ज़्यादातर टी वी इस तरह का परीक्षण तो करते हैं पर सिर्फ़ ६ घंटे तक. कुछ एक १२ घंटे तक. और कुछ २४ घंटे... लेकिन इससे अधिक नहीं.

वेव सॉल्डरिंग : भारत के १०० से भी अधिक टी वी जो नहीं करते.

इलेक्ट्रॉनिक उत्पादनों के लिए वेव सॉल्डरिंग बिल्कुल वैसी ही ज़रूरी चीज़ है जैसी कि कपड़ों के लिए सिलाई : यानी हर जोड़ पूरे एहतियात और मज़बूती के साथ जुड़ा हुआ होना चाहिए.

बदकिस्मती से भारत के अधिकांश टी वी में आज भी सॉल्डरिंग हाथों से की जाती है. एक ऐसा घटिया तरीका जो टी की परिपूर्णता में सबसे बड़ी रुकावट है.

कुछ गिने-चुने ब्राण्डों में केवल पिरामिड ही ऐसा एकमात्र टी वी है कि जिसमें इस्तेमाल की जाती है वेव सॉल्डरिंग– पूरी तरह अचूक एक ऐसी स्वचालित प्रक्रिया जो दिलाती है सौ-फ़ीसदी बेहतरीन कामगिरी.

बिल्कुल वही फ़र्क, जो मशीन की सिलाई और हाथ से की जानेवाली कच्ची सिलाई के बीच होता है.

टी वी की सर्विस होनी चाहिए तब, जब यह काम कर रहा हो पूरी कुशलता से.

इसे हम कहते हैं प्रीवेंटिव मेन्टेनेन्स यानी ख़राबी की रोकथाम करने वाली देखभाल. जिसे हम हर पिरामिड टी वी के लिए बिल्कुल मुफ़्त करते हैं.

पहले वर्ष के दौरान, हर तीन महीने में हमारा इंजीनियर आपके पास आएगा.

वह आपके एन्टीना को ठीक-ठाक करेगा, आपके सेट की सफ़ाई करेगा, और पूरी तरह इसकी जांच-पड़ताल करेगा. यदि कोई छोटी-मोटी ख़राबी होगी, तो उसी वक़्त ठीक कर देगा.

ये तो हमारी सेवाओं का केवल एक छोटा सा हिस्सा है.

आपका पिरामिड टी वी घर पहुंचने के दो हफ़्ते बाद ही कंपनी का इंजीनियर आपके घर पहुंचकर देखेगा कि आपका सेट सही तरीके से लगाया गया है या नहीं? और यह बढ़िया ढंग से काम कर रहा है या नहीं?

और इसके बाद भी यदि आपको कोई परेशानी हो तो फ़ोन कीजिए, हमारा इंजीनियर २४ घंटे या इससे भी कम वक़्त में आपकी सेवा में मौजूद होगा !

बदकिस्मती से कभी आपका सेट मरम्मत के लिए सर्विस सेन्टर ले जाना पड़े तो बदले में हम आपको दूसरा सेट देंगे. यानी आपको अपना मनपसंद कार्यक्रम 'चित्रहार' देखने के लिए पड़ोसी का दरवाज़ा खटखटाने की ज़रूरत नहीं पड़ेगी !

दरअसल गारंटी है किसकी सुरक्षा : आपकी या निर्माता की?

आज, ज़्यादातर गारंटियां देखकर आप सोचते होंगे कि आख़िर इसका मतलब क्या है?

इनमें लंबी-चौड़ी सूची तो उन नामों की होती है जिनकी गारंटी नहीं दी जाती.

और जिस सबसे ज़रूरी चीज़ के बारे में निर्माता जान-बूझकर ख़ामोश रहते हैं : वह है पिक्चर ट्यूब.

लेकिन ठीक इसके विपरीत पिरामिड की गारंटी इसके खरीदारों को ध्यान में रखकर दी जाती है.

बग़ैर किसी संशय के, पूरी तरह बेनुक्स गारंटी. जिसमें पिक्चर ट्यूब भी शामिल होती है.

ऐसी गारंटी जो आपको सुरक्षा देती है... न कि निर्माता को.

पिरामिड में एक ख़ासियत नहीं जो ज़्यादातर दूसरे टी वी में होती हैं : धूल-गर्द.

धूल-गर्द इलेक्ट्रॉनिक्स सर्किट की सबसे ख़तरनाक दुश्मन है.

बदकिस्मती से ज़्यादातर टी वी जब कारख़ाने से निकलते हैं तो इनमें धूल या गर्द मौजूद होती है.

लेकिन ठीक इसके विपरीत पिरामिड कारख़ाने में तकनीकी साफ़-सफ़ाई के सबसे ऊंचे स्तर को कायम रखा जाता है. तभी तो हर पिरामिड टी वी तैयार होता है पूरे धूल नियंत्रित वातावरण में.

पिरामिड : न कोई चिंता, न कोई ग़म इस टी वी में ऐसा दम.

टी वी ख़रीदते समय आपका पहला सवाल यही होता है– "इसके निर्माता कौन है?"

और हमारे पास है इसका बहुत ही ठोस और विश्वसनीय जवाब. क्योंकि पिरामिड के निर्माण के पीछे है ६०० करोड़ रुपये की बिक्री का– लालभाई ग्रुप.

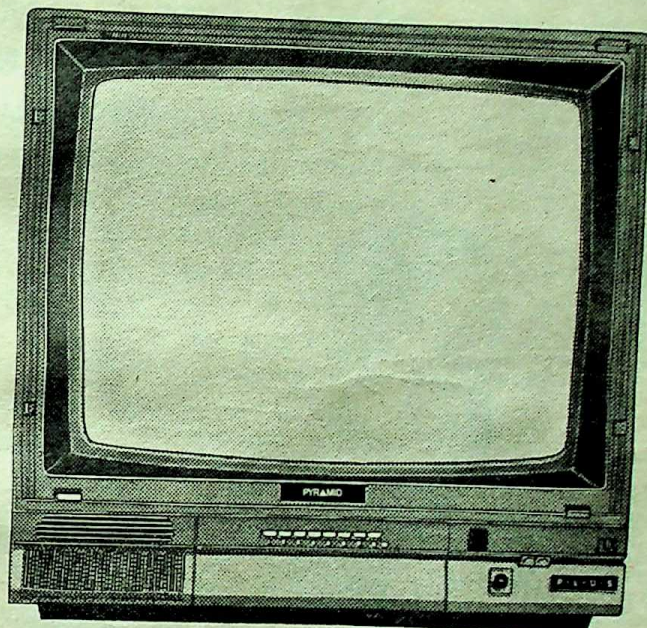
बरसों की मेहनत और लगन के बलबूते पर लालभाई ग्रुप ने टेक्सटाइल्स, एअरकंडीशन से, केमिकल्स, इंजीनियरिंग और फ़ायनान्स के क्षेत्र में ऊंचे दर्जे के उत्पादन तैयार करके अपनी ख़ास पहचान बनाई है.

इसीलिए तो जब आप पिरामिड ख़रीदते हैं तो आपको किसी बात की फ़िक्र नहीं करनी पड़ती.

क्योंकि आपकी तमाम फ़िक्रों का बोझ पहले ही उठा लिया है लालभाई ग्रुप ने.

पिरामिड पेश करते हैं पिरामिड २००० ई, पिरामिड २००० आर, पिरामिड प्लस (रिमोट और नॉन रिमोट), पिरामिड परफ़ेक्ट और पिरामिड २०९ जे कलर में. पिरामिड १४२, पिरामिड १४५ टी और पिरामिड १४५ ई, १४" ब्लैक एण्ड व्हाइट पोर्टेबुल में, पिरामिड ५१० और पिरामिड ५११ २०" ब्लैक एण्ड व्हाइट में.

पिरामिड . . . इसमें कोई शक नहीं.

Regd. Office: Arvind Mills Ltd. (E.D.), Naroda Road, Ahmedabad. Ph. 378165 • 8 Community Centre, Saket, New Delhi. Ph: 663816. • 8th Floor, Shah House, Worli, Bombay. Ph: 4939274

PYRAMID

PYRAMID
COLOUR TELEVISION
THE LALBHAI GROUP
जापानी टैक्नालॉजी का उत्पादन.

कहानी

पहली

ममता कालिया

पहली तारीख की खुशी पूरे परिवार को विभोर कर देने वाली होती है। उस दिन क्या-क्या घटता है, मां-बच्चों के बीच, पति-पत्नी के बीच? पढ़िए, ममता कालिया की मन मोह लेनेवाली ताजा कहानी।

पा मेरी दो महीने की फीस। नोटिस निकला है, पंद्रह तक जरूर जमा होनी है।"

"पापा मेरा नया बस्ता। पुराना एकदम फट गया है।"

"पहले तुम महरी और धोबन के पैसे दे दो जी, बड़ी किच-किच करती हैं दोनों, अगर पहली को हाथ पर न धरो।"

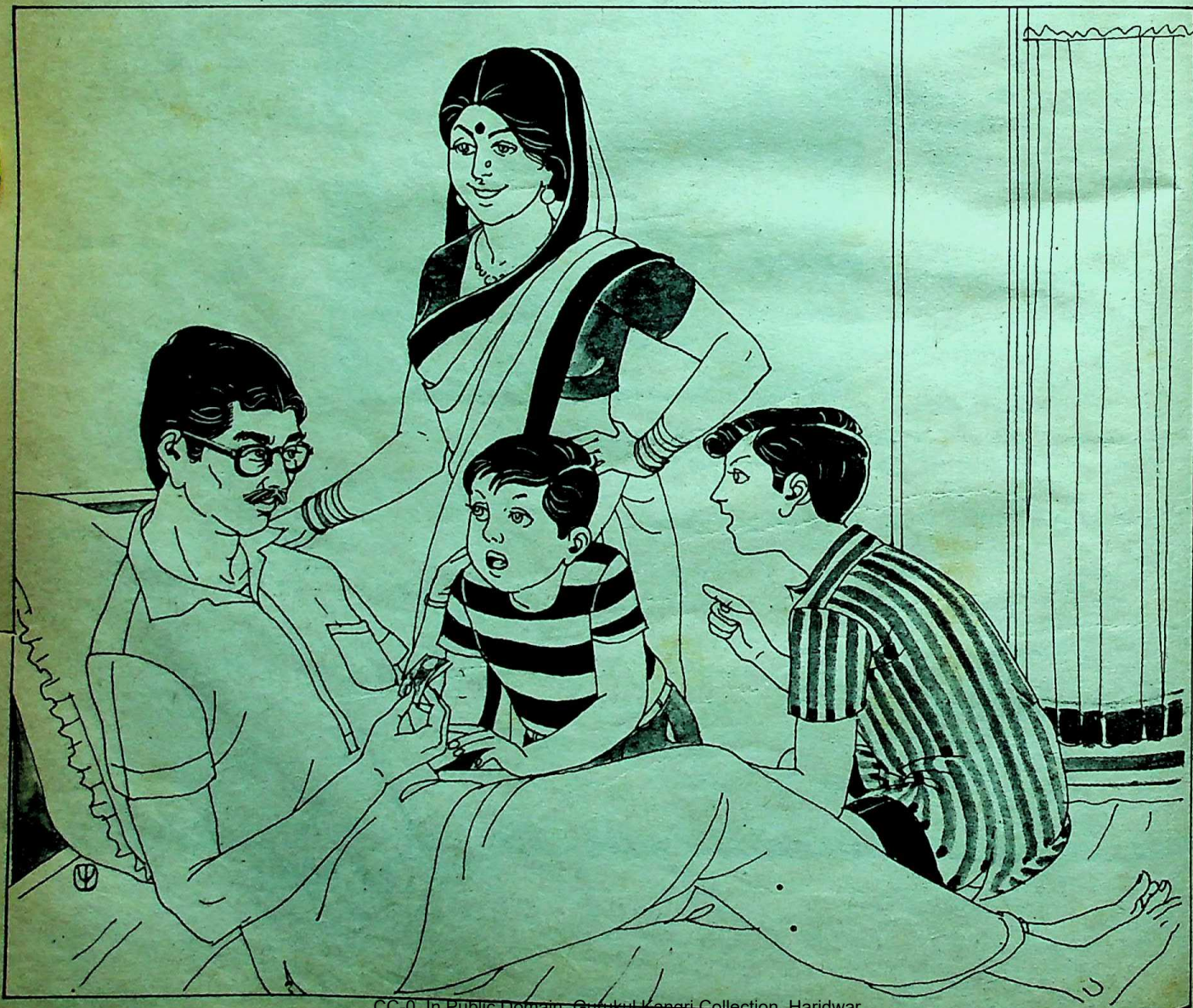
" ये लो राजू और ये लो पप्पू। और यह रहा घर खर्च का पांच सौ। ये दो सौ दूध के, पैंसठ रुपए बिजली के, ये दो सौ मकान का किराया।"

"अम्मां रिक्शेवाले का तो तुम भूल ही गई। इस बार दो महीने का लेगा।"

"अरे हां, रिक्शेवाले को अस्सी देना है।"

"पापा!"

"हां बेटे।"

"आज पहली है न!"

"हां बेटे।"

"याद है न आपने कहा था, पहली को रसगुल्ला खिलाएंगे।"

"ये लो दो रुपये। दोनों भाई जाकर अप्पूजी की दुकान से खा आओ।"

"पापा आप?"

"हमें अच्छा नहीं लगता रसगुल्ला।"

"क्यों?"

"बहुत मीठा होता है न, इसलिए।"

"हूं, हमें तो मीठा बड़ा अच्छा लगता है, पापा।"

"अम्मां तुम?"

"मेरे दांत में दर्द है, मीठा नहीं झिलता।"

"सुनो।"

"क्या?"

"तीन साल से बहनों को राखी का नेग नहीं भेजा।"

"तो?"

"इस बार इसमें से जरूर भेज देना।"

"गिने-गिनाए तो पैसे दिए हैं तुमने, क्या भेजूं और क्या रखूं?"

"अच्छा एक को इस बार भेज दो, एक को अगली बार दे देंगे।"

" ना बाबा ना, जिया को पता चला तो मेरी चुटिया उखाड़ लेंगी।"

"यह कहना जरूरी था तुम्हारे लिए।"

"तुम्हें क्या? भुगतना तो मुझे पड़ता है।"

"दरअसल तुम चौके में ज्यादा खर्च कर देती हो।"

"क्या ज्यादा कर देती हूं। तुम पांच सौ में घर चला कर दिखाओ तो जानूं। दस दिन में रो जाओगे।"

"पापा, पापा।"

"आ गए बेटे, कैसा था रसगुल्ला?"

"बहोत मीठा। पापा वहां एक आदमी खड़ा रसगुल्ला खा रहा था। जैसे ही उसने रसगुल्ला मुंह में डाला, फुच्च से सारा रस बाहर। उसका सारा कुर्ता खराब हो गया।

पापा वहां एक आदमी खड़ा रसगुल्ला खा रहा था। जैसे ही उसने रसगुल्ला मुंह में डाला, फुच्च से सारा रस बाहर। उसका सारा कुर्ता खराब हो गया

"तेरे ऊपर छींटे तो नहीं पड़े।"

"नईं अम्मा, हम तो दूर खड़े थे।"

"पापा।"

"बेटे, अब चुप बैठो, हमें समाचार सुनने दो।"

"अम्मा, खाना।"

"चलो देती हूं।"

"यह क्या वही सुबह वाली दाल, सुबह वाली सब्जी।"

"तो क्या हुआ? सुबह का खाना शाम तक बासी नहीं होता।"

"ऊं ऊं ऊं, तुम तो पहली तारीख को खीर बनाती थीं।"

"तुम्हारे पापा ने आज पैसे दिये हैं, अब कल खीर पकेगी।"

"आज क्यों नहीं पक सकती?"

"आज घर में न चावल है, न चीनी।"

"अम्मां।"

"हां।"

"तुम खिलाओ।"

"मुझे तुम्हारे पापा के लिए रोटी बनानी है।"

"पापा अभी नहीं खायेंगे? वे देर से खाते हैं।"

"तुम अपने आप क्यों नहीं खाते?"

"तुम्हारे हाथ से रोटी मीठी लगती है।"

"अच्छा बेटे, यह बताओ, तुम आज स्कूल क्यों नहीं गए?"

"बताएं?"

"बताओ।"

"हमारा बस्ता फटा था, इसलिए।"

"कल जाओगे?"

"जरूर, कल तो हम सबसे पहले जायेंगे।"

"मैं बताऊं, अम्मा, यह क्यों नहीं गया। इसने स्कूल का काम नहीं किया था।"

"झूठ, अम्मा तुम हमारी कापी देख लो।"

"अच्छा-अच्छा, खाना खाओ। रोटी और लोगे?"

"नहीं अम्मा।"

"मैं अब जाऊं?"

"अम्मा, हमसे एक गलती हो गई!"

"क्या?"

"रसगुल्ला हमें रोटी के बाद खाना चाहिए था।"

"अब क्या? अब जो हो गया सो हो गया।"

"अम्मां मैंने उससे कहा था, घर ले चलते हैं रसगुल्ले, बाद में खायेंगे। पर यह माना ही नहीं गप्प से मुंह में रख लिया।"

"चलो, बात खत्म हुई। बिस्तर बिछाओ और सो जाओ।"

"अम्मां।"

"हां।"

"यह पहली इत्ती देर बाद क्यों आती है?"

"कहां देर से आती है बेटे! ठीक पहली को ही तो आती है।"

"नहीं, बहुत देर बाद आती है।"

"शुक्र है, आती तो है।"

"अम्मां क्या सबके घर में पहली आती है?"

"हां, सबके घर।"

"कितनी अच्छी होती है पहली तारीख अम्मां। अच्छा, अम्मां अगर पहली तारीख न आये तो?"

"तो अनर्थ हो जाय बेटे। लोगों के घर चूल्हा जलना बंद हो जाए।"

"अम्मां थोड़ी देर खेल लें?"

"नहीं, अब सो जाओ। सुबह जल्दी उठना है, बहानेबाजी से काम नहीं चलेगा।"

"बिलकुल नहीं अम्मां"

"सुनो जी, तुम भी खाना खा लो।"

"खा लेंगे, जल्दी क्या है? थोड़ी देर मेरे पास भी बैठ जाया करो।"

"तुम्हें क्या, सुबह पांच बचे तो मुझी को उठना पड़ता है।"

"तो क्या हुआ। अभी तो दस ही बजे हैं।"

"तुम्हारा बस चले तो रोज रतजगा करो।"

"अब आज पहली है। कुछ इश्क-मुहब्बत हो जाए पहले।"

" ना बाबा, मैं धाई।"

"क्यों?"

"उसके बाद तुम खाना मांगोगे। मुझसे तो उठा नहीं जायेगा।"

"अच्छा नहीं मांगूंगा, पहले पहली तो मना लें।"

"पहले खाना खा लो।"

"पहले पहली।"

"तुम तो मानते ही नहीं हो। बहुत ही लालच लगा रहता है तुम्हें।"

"जैसे तुम्हें नहीं रहता।"

"अच्छा यह बताओ, पहली को ही क्या पागलपन सवार रहता है तुम पर?"

"और किसी दिन सीधे मुंह बात भी तो नहीं करती तुम?"

"और तुम कैसे झल्ला-झल्ला कर पड़ते हो मुझ पर।"

"सच्ची बात तो यह है, कि पहली को प्यार भी कुछ अलग ही लगता है। बताओ तो कैसा?"

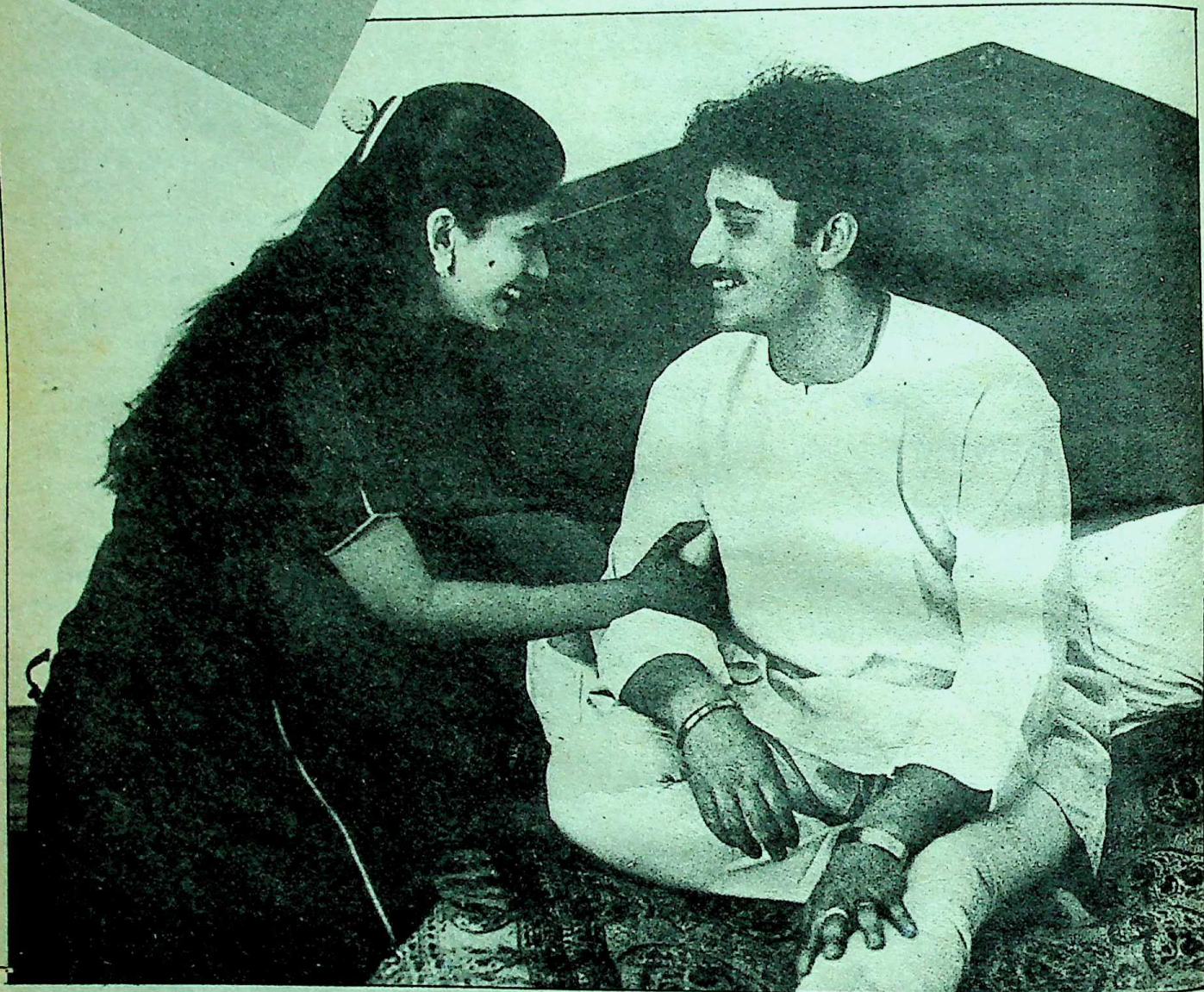
"मीठा-मीठा।"

"जैसी तुम!"

"जैसे तुम।"

आप क्या करती हैं : झगड़ा या प्यार ?

छाया : सुनील सक्सेना

आपके अपने परिचितों, संबंधियों के साथ कैसे संबंध हैं, यह जानने के लिए यहां प्रस्तुत प्रश्नोत्तरी में भाग लीजिये।

जितनी तरह के लोग होते हैं, उतनी ही तरह का उनका व्यवहार भी होता है। कोई बातूनी होता है तो कोई चुप्पा, कोई गुस्सैल होता है तो कोई खुशमिजाज। कोई सबसे स्नेहिल व्यवहार करता है तो कोई हमेशा झगड़ा करने को तैयार रहता है।

आप दूसरों से झगड़ा करती हैं अथवा प्यार भरा व्यवहार, इस बात का आपके निजी जीवन पर बहुत असर पड़ता है। जहां प्यार जीवन में रस घोल देता है, वहीं झगड़े के कारण कभी-कभी न

पटनेवाली खाई संबंधों में पड़ जाती है। आप दूसरों से कैसा व्यवहार करती हैं? आप कलह को बढ़ावा देती हैं या अपनी तरफ से कोशिश करती हैं कि झगड़े की नौबत ही न आये। आपके अपने परिचितों, संबंधियों, जीवनसाथी के साथ किस प्रकार के संबंध हैं। हमारी प्रश्नोत्तरी में भाग लीजिए और स्वयं को पहचानिये।

१. आप क्या चाहती हैं?

अ-शांति तथा स्थिरता।

ब-अच्छा स्वास्थ्य।

स-अधिकार।

द-धन-दौलत।

क-प्रसन्नता।

२. आपकी कोई खास सहेली आपसे रुपये उधार लेती है और लौटाने का नाम ही नहीं लेती तो क्या आप—

अ-उम्मीद करती हैं कि वो रुपये लौटा देगी, पर कुछ कहतीं नहीं।

ब-भूल जाती हैं कि उसे रुपये उधार दिये थे।

स-पूछती हैं कि क्या वो रुपये लौटाएंगी?

द-बातों ही बातों में इस ओर इशारा करना शुरू कर देती हैं।

क-आपको डर लगता है कि उसने रुपये नहीं लौटाये तो आप दोनों की मित्रता समाप्त हो जायेगी।

३. आप शॉपिंग के लिए जाती हैं और किसी दुकान में कोई आपके साथ गुस्ताखी करता है, तो क्या आप—

अ-आप उस ओर ध्यान ही नहीं देतीं।

ब-बाहर चली जाती हैं।

स-उससे शांत आवाज में बातें करती हैं, बड़ी ही नर्मी के साथ।

द-आप कड़कती आवाज में उसे डांटते हुए दुकान से बाहर जाती हैं।

क-उसे फटकारती हैं।

४. आपके विचार से वो कौन सी वजह है, जिस कारण तलाक की दर में वृद्धि हुई है—

अ-लोग अब काफी स्वार्थी होने लगे हैं।

ब-सेक्स-संबंधों में स्वतंत्रता।

स-गलती करने में लोगों को हिचक नहीं होती।

द-वफादारी का कोई मूल्य नहीं रह गया है।

क-अधिकतर खर्च उठा सकते हैं।

५. आपको अपने जीवन-साथी के बीमार पड़ने पर यह शक होता है कि वो असल में बीमार नहीं हैं बल्कि बीमारी का नाटक कर रहे हैं तो क्या—

अ-आप उसकी देखभाल पहले की ही तरह करती रहती हैं।

ब-बातों-बातों में बता देती हैं कि आपका नाटक पहचान गई हैं।

स-कुछ कहती नहीं, चुपचाप सब देखती हैं।

द-सावधानीपूर्वक निरीक्षण करती हैं कि क्या आपका अंदाज सही है।

क-उसे चुनौती देती हैं।

६-आपकी लॉटरी निकलती है। आप अपने जीवन-साथी को उसमें से कितनी रकम देती हैं—

अ-पूरी रकम

ब-आधे से अधिक

स-आधी रकम

द-आधे से भी कम

क-कुछ नहीं

७. नीचे लिखी विशेषताओं में से कौन सी विशेषता आपके विचार से वैवाहिक जीवन को सफल बनाती हैं—

अ-सहनशीलता

ब-आर्थिक चिंताओं से मुक्त होना

स-बात को या झगड़े को किसी तरह दबा देने की क्षमता।

द-विनोदप्रियता।

क-हर काम मनचाहे ढंग से करने के लिए स्वतंत्र होना।

८. आपके विचार से—

अ-झगड़े वैवाहिक-संबंधों को नष्ट करते हैं, इसलिए हर संभव कोशिश करनी चाहिए कि झगड़े नहीं हों।

ब-झगड़ा नहीं करना चाहिए।

स-कभी-कभी आपका मतभेद होने में कोई खास बुराई नहीं है।

द-झगड़ा करने के बाद फिर दोस्ती कर लेनी चाहिए।

क-झगड़े संबंधों को ज्यादा निकट बनाते हैं।

९. आप इस बात पर गौर करती हैं कि आपकी किसी सहेली का पति आपको आकृष्ट करने का प्रयास कर रहा है। उसे अपने आस-पास चक्कर काटते देख क्या आप—

अ-उससे स्पष्ट कह देती हैं कि आप उसका इरादा पहचान गई हैं।

ब-अपनी सहेली से किसी दिन बातों ही बातों में इस बात का इशारा कर देती हैं।

स-कुछ नहीं करती हैं।

द-उससे कह देती हैं कि वो आपके पास से हट जाये, नहीं तो आप उसकी पत्नी, यानी अपनी सहेली से कह देंगी।

क-अपनी सहेली को सब बता देती हैं।

१०. आप कहीं जा रही हैं और कार खुद ही ड्राइव कर रही हैं। आपके पास वाली कार का चालक आपसे प्रतिस्पर्धा करने की कोशिश करता है, क्या आप—

अ-अपनी गाड़ी की गति धीमी कर देती हैं।

ब-आप सोचती हैं कि कौन चक्कर में पड़े।

स-जिस गति से आप चला रही थी, वही गति बनाये रखती हैं।

द-आप अपनी कार की गति बढा देती हैं।

ग-आप अनदेखा कर देती हैं।

११. आप किसी महिला के बारे में सुनती हैं, जो फुल टाइम जॉब भी करती है और अपने घर तथा बच्चों की देखभाल भी अच्छी तरह करती है, क्या आप—

अ-इच्छा करती हैं कि काश! आप भी उसके समान होतीं।

ब-सोचती हैं कि चलो अच्छा हुआ कि आपको घर और बाहर दोनों जगह का काम नहीं करना होता।

स-सोचती हैं कि क्या यह सच है?

द-सोचती हैं कि वो महिला पैसे के लिए काम करती है।

क-उससे घृणा करती हैं।

१२. नारी मुक्ति के नारे लगाने वाली स्त्रियों के बारे में आपके क्या विचार हैं, आपके विचार से—

अ-उनमें साहस तथा चतुराई दोनों हैं।

ब-साहसी है पर साहस मूर्खतापूर्ण है।

स-अस्वाभाविक बातें हैं।

द-आदर्शवादी हैं।

क-खतरनाक हैं।

१३. क्या आपके पिता-माता—

अ- कभी भी आपस में नहीं लड़ते थे।

ब-बच्चों के सामने नहीं झगड़ते थे।

स-बहुत ही कम आपस में लड़ते थे।

द-कभी-कभी उनमें मतभेद हो जाते थे।

क-बहुत अधिक लड़ते थे।

१४. आप क्या सोचती हैं कि आपकी जिंदगी—

अ-बस किसी तरह घिसट रही है।

ब-परियों की कहानी जैसी सुंदर तथा स्वप्निल है।

स-संघर्षपूर्ण है।

द-आप दोनों में खूब तर्क होता है, पर विजय हमेशा आपकी होती है।

क-एक युद्ध के मैदान से कम नहीं है।

१५. आपके पति आपसे कुछ ऐसी बात कह देते हैं जो आपको तनावयुक्त बना देती है तब क्या आप—

अ-उदास हो चुपचाप रहती हैं।

ब-इस बात को नहीं मानती हैं कि आप तनाव में हैं।

स-अपनी प्रतिक्रिया को छुपाने की कोशिश करती हैं। • (शेष पृष्ठ ७९ पर)

स्कॉटडेल, युएसए निवासी श्रीमती केथलीन ब्लेकबर्न बंदर छाप काले दंतमंजन की ही सिफ़ारिश क्यों करती हैं?

"आपको यह बतानेके लिए मैं यह पत्र लिख रही हूँ कि आपका उत्पादन बंदर छाप काला दंतमंजन इस्तेमाल करनेमें मुझे कितना आनंद मिलता है. दंतमंजन बेशक उत्तम श्रेणीका है और इसके गुण भी लाजवाब हैं. मै बड़ी खुशीके साथ अपने स्नेहीयों से इस दंतमंजनकी सिफारिश करती हूँ...."

(श्रीमती ब्लेकबर्न के पत्रसे)

देश और विदेशमें हमारे लाखों ग्राहको में से यह केवल एक उदाहरण है, जो हमारे उत्पादनसे संतुष्ट है. क्यों?

इसका कारण यह है कि नोगीमें, हम गुणवत्तामें अपार विश्वास रखते है और बाकी सब अपने ग्राहकोंकी, सुझ-बुझपर छोड़ देते है, जैसे श्रीमती ब्लेकबर्न तथा अन्य...

और बंदर छाप काले दंतमंजन की इस कामयाबी का राज़ छुपा है इसके **आयुर्वेदिक फार्मुलेमें. मेन्थॉल, थाइमॉल,** (विशेष रूप से फ्रान्स से आयात किया हुआ), **लौंग तेल** तथा अन्य जड़ी-बूटियों की नपी-तुली मात्रा में मिलाकर एक मिश्रण तैयार किया जाता है. इसे विशिष्ट कालावधि तक परिपक्व होने के लिए रख दिया जाता है, जिससे परिपूर्ण सुगंध पैदा होती है. इस दंतमंजन में शामिल हर एक तत्त्व की दंतचिकित्सा में अपनी विशेष महत्ता है. थाइमॉल एक जन्तुनाशक तत्त्व है जो मसूड़ोंके लिए गुणकारी है. लौंग का तेल दांतों के दर्द से राहत दिलानेके लिए सुप्रसिध्द है और मेन्थॉल ठंडे स्वादवाला एक कोमल दर्दनिवारक है.

यही नहीं, इसमें हरडा के अतिरिक्त गुण भी शामिल है जो मसूडोंको जकड़नेमें मदद करती है और छालोंसे आराम पहुँचाती है. अंतमें, सबसे महत्त्वपूर्ण है इसका कोयला का आधार, जो बंदर छाप काले दंतमंजन को लोकप्रिय बनाता है- दांतोंको चमकदार और सफेद बनानेमें वचनबद्ध है.

इसका कारण यह है कि कोयला दुर्गंधका नाश करता है और दातों को सफ़ेद बनाता है. इसीलिए बंदर छाप काला दंतमंजन आपके दांतोंको ज्यादा साफ और ज्यादा सफ़ेद रखता है.

तो फिर इसमें आश्चर्य की कोई बात नहीं कि ७५ वर्षोंसे बंदर छाप काला दंतमंजन न केवल भारतमें बल्कि दुनियाभरमें प्रेमपूर्वक अपनाया गया है. क्योंकि श्रीमती ब्लेकबर्न की तरह अधिकतर लोग अपने दांतोंकी सही देखभाल के लिए किसी और दंतमंजनपर भरोसा नहीं करते.

बंदर छाप काला दंतमंजन ७५ वर्षों से दुनियाभरमें विश्वसनीय

नोगी

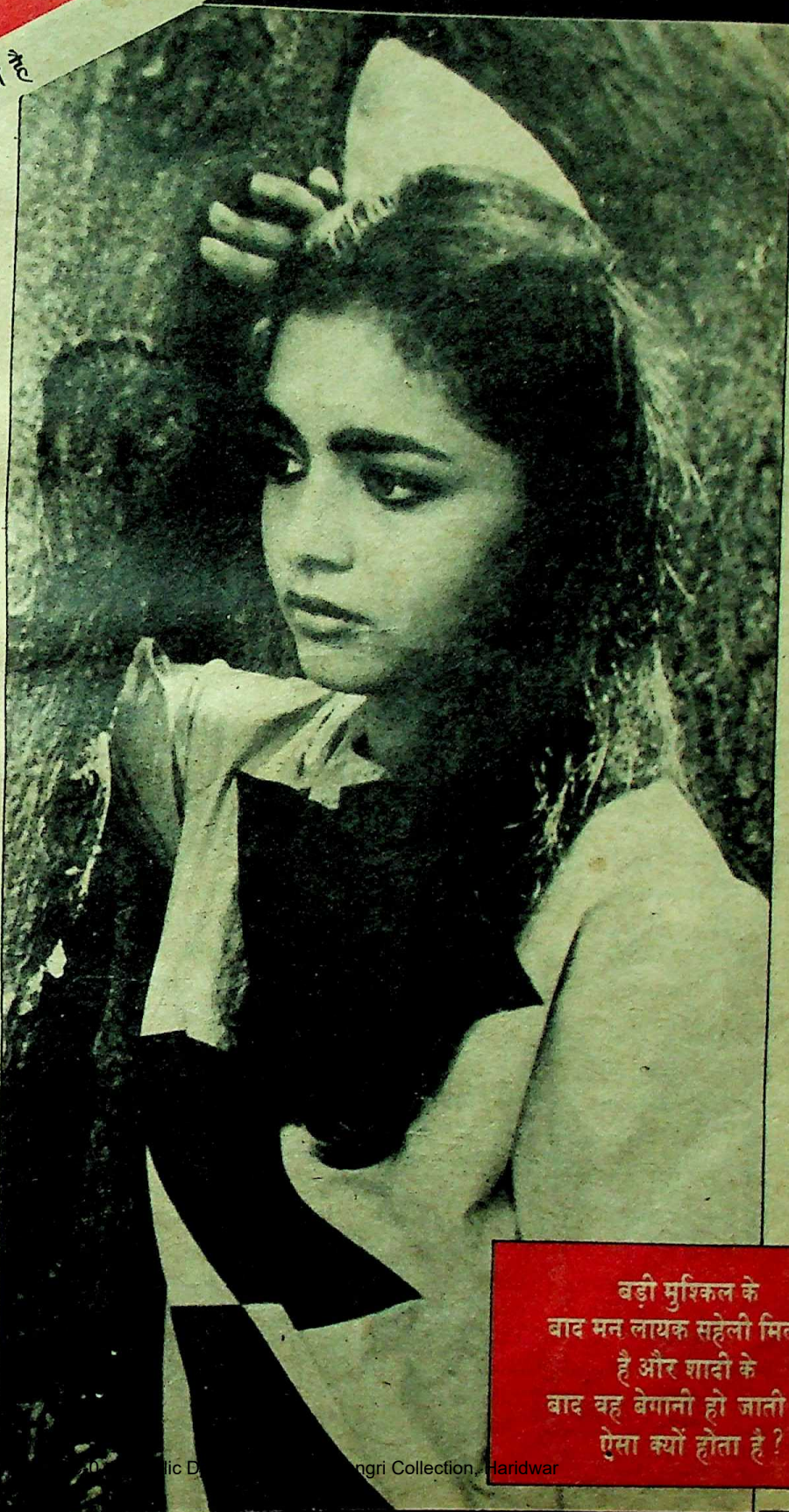
सन १९११ से

P.S. ADVTS/EXEL/8112

हवा कुंवारी है

क्या आपकी सहेली आपसे दूर चली गयी है?

आपने अगर शादी नहीं की या आप शादी नहीं करना चाहती हैं तो हो सकता है शादी के बाद पैदा होने वाली बहुत सी झंझटों से आप बच जायें, लेकिन अकेले रहने से भी समस्याओं से छुटकारा नहीं मिलता।

पुरुष प्रधान समाज में लड़की का अकेले रहना खुद में एक समस्या है। पड़ोसी, परिचित, मित्र, रिश्तेदार बात-बात पर उंगली उठाने लगते हैं। रात हो जाने पर कहीं अकेले जाने का तो प्रश्न ही नहीं उठता। पर रोहिणी की समस्या दूसरी तरह की है। एक तो उसको जिस प्राइवेट फर्म में नौकरी मिली थी, वह भी छूट गयी और दूसरे जिस लड़के से वह प्यार करती थी, वह विदेश चला गया है। हताश और निराश रोहिणी के पास सिवाय कुंठित होने के कोई भी चारा नहीं रह गया है। जब वह ज्यादा नर्वस होने लगती है, तो अपना ध्यान खाना खाकर या कुछ चुटुर-पुटुर खाकर बंटाने लगती है। इससे उसके सामने

बड़ी मुश्किल के बाद मन लायक सहेली मिलती है और शादी के बाद वह बेगानी हो जाती है। ऐसा क्यों होता है?

दूसरी समस्या खड़ी हो गयी है। उसका वजन लगातार बढ़ने लगा है। उसको अपने शरीर का बेडौल होना शूल की तरह गड़ने लगा है। डॉक्टर के पास जाने से वह कतराती है। उसको लगता है उसकी जिन्दगी नर्क हो गयी है। कभी-कभी वह आत्महत्या की कल्पना भी करने लगती है।

देखा जाए तो यह सिर्फ रोहिणी की ही समस्या नहीं है। घर में फालतू बैठी, पढ़ी-लिखी लड़की के मन में ऊल-जलूल विचारों का आना बड़ी ही स्वाभाविक बात है। कहा भी गया है— खाली घर भूत का डेरा। ऐसे वक्त में कभी-कभी तरह-तरह के वहम मन में पनपने लगते हैं। कभी बढ़ता हुआ वजन मन को कचोटता है, तो कभी जरूरत से ज्यादा दुबलापन परेशान करता है। कभी अपनी अच्छी-खासी सूरत बदशकल लगने लगती है, तो कभी बालों का टूटना या झड़ना चिन्ता में डालने लगता है। इनमें से अधिकतर उलझनें खालीपन से पैदा होती हैं। अगर अपने को कुछ सार्थक कामों में व्यस्त रखा जाय, तो उससे जो सुख या संतोष मिलता है, उससे निराशा या हताशा जैसी समस्याओं से मुक्ति मिल जाती है। फलस्वरूप निराधार परेशानियां अपना सिर नहीं उठाने पाती हैं। निरन्तर सार्थक कामों में लगे रहने की सबसे बड़ी उपलब्धि तो यह होती है कि अपना महत्व अपनी निगाह में बढ़ जाता है। स्वयं को आदमी नफरत करने की जगह प्यार करने लगता है, अपने को महत्वपूर्ण समझने लगता है। सच पूछा जाय तो रोहिणी का ज्यादा खाना या नर्वस होने पर खाने की इच्छा होना इसलिए है, क्योंकि वह समस्याओं का सामना नहीं करना चाहती है। खाने के द्वारा अपना ध्यान दूसरी तरफ बंटा रखना चाहती है। ज्यादा खाने से उसका वजन भी अधिक हो गया है। इसलिए अपनी पढ़ाई पूरी करने के बाद हर लड़की को किसी-न-किसी सार्थक लक्ष्य को लेकर चलना बहुत आवश्यक हो जाता है।

देखा जाए तो बिन ब्याही लड़कियों के लिए सहेलियों का बहुत ज्यादा महत्व होता है। अपने मन की बात कहने, गप-शप करने, सैर-सपाटे में सहेलियों का साथ बहुत आनन्द देता है। पर जब सहेलियों की शादी होने लगती है और सहेलियां ससुराल पहुंच कर अपनी घर-गृहस्थी में लीन हो जाती हैं, तब कुंवारी सहेली को अकेलापन सताने लगता है। शादी-शुदा सहेली के पास अपनी व्यस्तताएं हो जाती हैं। एक नये संसार में उसे अपने को समायोजित करना पड़ता है।

इसी तरह की समस्या मधु भी झेल रही है। मधु का अभी विवाह नहीं हो पाया है। उसकी जितनी भी अच्छी और अभिन्न सहेलियां थीं, सभी अपने ससुराल में रच-बस गयी हैं। उन्हें अब मधु से मिलना तो दूर, चिट्ठी-पत्री लिखने और टेलीफोन करने का वक्त भी नहीं मिलता। उसकी सबसे अच्छी दोस्त इन्दु की शादी उसी शहर में हुई है। वह कभी-कभी उससे मिलने पहुंच जाती है, मगर अब उसे वहां अपनापन महसूस नहीं होता। उसे हर समय महसूस होता है, कि इन्दु उससे दूर हो गयी है। उसकी बातों का दायरा, शौक एकदम बदल गये हैं। यह अनुभूति मधु में अकेलापन भर देती है, वह परेशान हो जाती है, ऐसा क्यों है?

वास्तव में विवाह के बाद नवदम्पती के लिए सेक्स एकदम नया, अछूता, रोमांचक विषय होता है, जिसको अधिकतर लोगों ने सुना, पढ़ा या कहीं देखा होता है, उसका अनुभव नहीं किया होता। कुछ समय के लिए दोनों इस नए अनुभव सागर में डूब जाते हैं। नवदम्पती के पास इतने नये तरह के अनुभव, बातें होती हैं और उसके साथ वे इतने एकाकार हो जाते हैं कि कुछ समय के लिए किसी दूसरे व्यक्ति का कोई महत्व नहीं रह जाता। उन्हें अब अपनी बातों में आनन्द लेने के लिए दूसरे नवदम्पती अधिक उपर्युक्त लगते हैं। इसके अलावा विवाहित महिलाएं शाम या रात को अपने पति के साथ ही कहीं आना-जाना ठीक समझती हैं। इस तरह से इन्दु, जो कि कहीं नौकरी भी करती है, शाम का समय अपने पति के साथ ही गुजारती है। उसके पास अपनी कुंवारी, प्यारी सहेली के लिए समय ही कहां निकल पाता है? रत्ना ने शादी के बाद नौकरी छोड़ दी। पर उसकी बचपन की अभिन्न सहेली सुधा बैंक में ही नौकरी करती है। लिहाजा दोनों चाह कर भी नहीं मिल पातीं। दोनों में दूरी बढ़ना स्वाभाविक है।

यह समस्या विवाह योग्य लड़कियों के लिए आम होती है और शादी के बाद वह बेगानी हो जाती है। इस तरह का परायापन अन्य कारणों के साथ-ही-साथ उस लड़की की संकीर्णता को भी बताता है। यह है शादी के बाद ससुराल, पति और बच्चों के दायरे में सिमट जाने की संकीर्णता। पर अगर आप अविवाहिता हैं तो आप अपनी स्वतंत्रता का उपयोग उस दायरे को तोड़ने में भी कर सकती हैं। आप स्वयं को इतना संकीर्ण मत होने दीजिए कि आपकी भी यही परिणति हो। आपके पास जो भी प्रतिभा हो, उसका जहां तक हो सके पूर्ण विकास कीजिए, अपने सामाजिक दायरे को फैलाइए, अधिक-से-अधिक मित्र बनाइये।

मृदुला की मिलन सरिता की शादी के पहले जितनी थी, शादी के बाद उससे भी ज्यादा बढ़ गयी है। अपने पति और ससुरालवालों के लिए पूरा समय निकालने के बाद वह अपनी पुरानी सहेलियों के लिए भी समय निकाल लेती है। वह जब भी अपने मायके जाती है, इसकी सूचना अपनी दूसरी सहेलियों को भी दे देती है। सबसे मिलती-जुलती है। सहेलियों के साथ बिताये गये पुराने क्षणों की याद करती है और इस तरह से एक बार फिर अपने बचपन में लौट जाती है। बचपन की वह यादें उसे हमेशा तरोताजा रखती हैं।

इसलिए हमेशा अपने दृष्टि-कोण को व्यापक बनाए रखने का प्रयास करना चाहिए। विवाह के पहले भी समय बिताने के लिए सिर्फ कुछ दोस्तों पर ही आश्रित नहीं रहना चाहिए, बल्कि अपनी प्रतिभा के विकास में समय लगाना चाहिए।

इसके अलावा हमेशा कोशिश यही करनी चाहिए, कि जिस कार्य से आप जुड़ी हैं या जिस कार्य में आपकी रुचि है उसी कार्य या रुचि से जुड़े हुए मित्र बनाइये। अपने पेशे या रुचि से जुड़ी हुई सहेलियां बनाइये। एक समान रुचि होने से विवाह के बाद भी वह आपसे जुड़ी रहेगी, दोस्ती बनी रहेगी और आपको निराश नहीं होना पड़ेगा।

—मनोरमा प्रतिनिधि

'डॉक्टर मेरा बच्चा ठीक तो होगा न ?'

गर्भावस्था से जुड़े ऐसे तमाम प्रश्नों के उत्तर, जिन्हें हर गर्भवती जानने को उत्सुक रहती है।

आप पहली बार मां बनने जा रही हों या दूसरी बार, हर बार आप कामना करती हैं कि आपका बच्चा स्वस्थ और नॉर्मल हो। डिलीवरी सुरक्षित हो और उसके बाद आप फिर जल्दी ही पहले की तरह सामान्य कामकाज व दौड़-भाग करना शुरू कर दें। इन दोनों कामनाओं से जुड़े उन ढेरों प्रश्नों के उत्तर, जिन्हें आप अपनी डाक्टर से पूछना चाहती हैं, आपकी ओर से हमने पूछ लिए हैं। लीजिए, पढ़िये।

प्रश्न: गर्भावस्था के दौरान मेरा वजन कितना बढ़ना चाहिए?

उत्तर: लगभग ७-१/२ पाउंड वजनवाले एक स्वस्थ शिशु को गर्भ में धारण करनेवाली माता का वजन २५ से ३० पाउंड तक अधिक हो सकता है। इतना वजन गर्भावस्था के अंतिम दिनों तक हो जाना चाहिए। आमतौर पर प्रथम सप्ताह में १ या २ पाउंड, दसवें से बारहवें सप्ताह तक ८ पाउंड, तीसवें सप्ताह तक १५ पाउंड तथा चालीसवें सप्ताह (पूर्ण अवधि) होते-होते वजन लगभग ४० पाउंड तक बढ़ सकता है। यानी अधिकतम वजन तीसरे चरण या 'ट्राइमेस्टर' में बढ़ता है। यदि आप बहुत दुबली-पतली हैं तो वजन ५० पाउंड तक भी बढ़ सकता है। परन्तु अधिक वजन वाली महिला का वजन २५ पाउंड से भी कम बढ़ेगा।

यदि आपको डर है कि आपका वजन अधिक हो रहा है तो आप संतुलित आहार की एक डायरी बनाइये, जिसमें कुछ दिनों तक खाये गये भोजन का रिकार्ड रखिये, ताकि यह पता लगे कि यह बढ़ोत्तरी अधिक खाने से है या गलत प्रकार के (यानी चीनी वाले) खाने से है। कुछ दिनों बाद ही पता लग जायेगा, कि गड़बड़ी कहां है। यानी यह मिठाई, आइसक्रीम, पुडिंग या खीर इत्यादि का नतीजा है या कुछ और।

यदि कारण भोजन है तो चर्बी तथा रिफाइन्ड चीनी के सेवन पर रोक लगायें।

प्रश्न: क्या गर्भावस्था के दौरान सहवास करना सुरक्षित रहता है?

उत्तर: गर्भावधि के नौ माह पति-पत्नी के बीच बहुत निकटता और स्नेह बना रहना चाहिये

और यदि कोई खतरा नहीं है तो सहवास भी किया जा सकता है। गर्भावस्था के प्रथम चरण में तो आपको डॉक्टर इस विषय में आगाह कर देंगी। रक्तस्राव या हलका स्राव (धब्बे आने पर) होने पर या फाइब्रोइड ट्यूमर होने पर आपकी डॉक्टर आपको सहवास करने से मना कर देंगी।

समस्याजनक गर्भावधि के प्रथम चरण में गर्भाशय में स्पर्म (शुक्राणु) के प्रवेश करने से गर्भपात का जोखिम हो सकता है। स्पर्म में 'प्रोस्टाग्लेडिन' नामक तत्व की प्रचुरता रहती है और यह तत्व गर्भाश्य में 'कॉन्ट्रेक्शन' (ऐंठन) पैदा करता है। इसी डर से सहवास की मनाही की जाती है।

यदि प्रथम 'ट्राइमेस्टर' में कुछ गड़बड़ी नहीं है, तो दूसरे 'ट्राइमेस्टर' में भी कोई समस्या की सम्भावना नहीं होती और इस समय सहवास करना सुरक्षित होगा। तृतीय 'ट्राइमेस्टर' में खतरा हो सकता है। लगभग २६ हजार गर्भवती महिलाओं का अध्ययन करने से पता चला कि गर्भावस्था के तृतीय चरण में बार-बार सहवास करने से भ्रूण के चारों ओर भरे एमनियोटिक तरल में संक्रमण की दर बढ़ जाती है और समय से पूर्व बच्चा होने की संभावना रहती है। इस जोखिम को ध्यान में रखकर मैं यही सलाह दूंगी कि गर्भ के आठवें माह के बाद सहवास बिल्कुल बंद कर दें। गर्भधारण के अंतिम कुछ माहों में गर्भाशय का मुंह (सर्विक्स) खुलने की भी सम्भावना रहती है और इस समय बैक्टीरिया गर्भाशय में प्रवेश पा सकते हैं।

प्रश्न: गर्भावस्था के दौरान क्या व्यायाम करना सुरक्षित होता है? क्या कुछ विशेष व्यायाम अन्य व्यायामों की अपेक्षा अधिक सुरक्षित और उपयोगी होते हैं?

उत्तर: सामान्य गर्भावस्था में हलके व्यायामों से कभी-कभी पीठ के निचले हिस्से तथा टांगों में दर्द में कमी आती है। इससे रक्तसंचार में सुधार होता है और प्रसव के लिये ये पेल्विक मांसपेशियों को भी मजबूत बनाते हैं। परन्तु दूसरी ओर बहुत कठोर किस्म के व्यायाम से नुकसान होने की सम्भावना होती है। इसलिये हलका-फुलका व्यायाम ही करें।

मेरा सुझाव है कि गर्भावस्था के प्रथम चरण में आप शरीर को 'रिलैक्स्ड' रखें और बहुत कम व्यायाम करें, क्योंकि इसी समय गर्भपात होने का खतरा अधिक रहता है। बाद में यानी द्वितीय और तृतीय चरण में जब भ्रूण सुरक्षित तौर पर गर्भाशय में जम जाता है, तब हलका-फुलका व्यायाम गर्भावस्था के तनाव को हलका कर सकता है। परन्तु जोखिमपूर्ण गर्भावस्था वाली महिला को कोई भी व्यायाम नहीं करना चाहिये।

मैंने अनुभव किया है कि ऐसे व्यायाम, जिनमें हलका शरीर संचालन होता है, जैसे—टहलना या स्थिर साइकिल चलाना सर्वोत्तम व्यायाम है। खासतौर पर तैराकी तो बहुत ही लाभदायक है। इससे बिना थके पूरे शरीर की टोनिंग होती है।

गर्भावस्था के प्रथम चरण में आप शरीर को 'रिलैक्स्ड' रखें और बहुत कम व्यायाम करें, क्योंकि इसी समय गर्भपात होने का खतरा अधिक रहता है।

प्रश्न: क्या 'एमनियोसिन्टेसिस' परीक्षण आवश्यक है? इस प्रक्रिया द्वारा कौन से जन्मजात दोषों का पता चल सकता है?

उत्तर: यदि किसी महिला को यह आशंका है कि उसकी उम्र या पारिवारिक स्वास्थ्य का उसके अजन्मे शिशु पर प्रभाव पड सकता है, तो वह गर्भावस्था के सोलहवें तथा अठारहवें सप्ताह में 'एमनियोसिन्टेसिस' परीक्षण करवा सकती हैं। इस प्रक्रिया में डाक्टर एक छोटी, पतली और खोखली सुई को पानी की थैली में डालकर थोड़ा सा तरल निकाल लेती हैं और उसे प्रयोगशाला में परीक्षण के लिये भेजती हैं। इस परीक्षण के माध्यम से लगभग ३०० क्रोमोजोमल दशाओं और साठ वंशानुगत विकृतियों का अध्ययन किया जाता है। इसके द्वारा 'डाउन सिन्ड्रोम' तथा अन्य कई जन्मजात विकृतियों का पता चल सकता है यानी बच्चा किसी जीवनपर्यन्त चलने वाली या घातक विकृति का शिकार तो नहीं हो जायेगा, जैसे अंधापन या विकलांगता। परन्तु यह टेस्ट इस बात की गारंटी नहीं देता, कि बच्चा सामान्य ही होगा।

प्रश्न: सुबह की उल्टियों का क्या कारण होता है? इन्हें कम करने के लिये क्या करना चाहिए?

उत्तर: सुबह ही क्यों, उल्टियां तो दिन में कभी भी हो सकती हैं। शोधकर्ताओं के अनुसार ये उल्टियां रक्त में 'प्रेग्नेंसी हार्मोन' का स्तर बढ़ जाने के कारण आती हैं। महीना रुकने के कुछ दिनों बाद यह हार्मोन बढ़ जाता है और तभी उल्टियां शुरू हो जाती हैं। बारह सप्ताह होते-होते यह कम हो जाता है और अचानक उल्टियां बंद हो जाती हैं।

इन्हें रोकने के लिए यह करें— सुबह उठने पर बिस्तर के एक ओर कुछ देर बैठी रहें। बहुत अधिक हिलने-डुलने से चक्कर आ सकते हैं और उल्टी हो सकती है। उठें तो धीरे-धीरे उठें। ऐसे में विटामिन बी कॉम्प्लेक्स तथा बी सिक्स के सेवन से भी फायदा होता है। यदि इस पर भी ये उल्टियां बंद न हों तो अपनी डॉक्टर की सलाह अवश्य लें।

प्रश्न: क्या यह सच है कि प्रसव पीड़ा (लेबर पेन) कई दिनों तक चलती है?

उत्तर: पहले बच्चे में लगभग १२ घण्टे लग जाते हैं। आप सोचेंगी कि इतना समय क्यों लगता है। इसका एक ही उत्तर है, कि पहली बार एक स्त्री का शरीर इस नये अनुभव के लिये अपने आपको तैयार करता है। इसके बाद वाले प्रसव में प्रसव के समय का अनुपात ५ से ७ घंटे आता है।

जब प्रसव का समय प्रारम्भ होता है तो 'कॉन्ट्रेक्शन' बहुत हलका तथा दर्द रहित होता है। यह ३० से ६० सेकेण्ड तक रहता है और ५ से २० मिनट के अंतर पर होता है। जैसे-जैसे प्रसव का समय पास आता जाता है, यह अंतर कम होता जाता है तथा कॉन्ट्रेक्शन अधिक समय का तथा अधिक तकलीफदेह होता जाता है। सर्विक्स का मुंह खुलने लगता है और दर्द थोड़े-थोड़े समय के अंतर से तथा थोड़े समय के लिये होता है। जब यह दर्द ४ या ५ मिनट के अंतर से लगातार होने लगे, तो समझिये कि अब प्रसव में देर नही है।

सामान्यतया पहले प्रसव में १२ घंटे से अधिक का समय नहीं लगता, लेकिन कभी-कभी कुछ महिलाओं को झूठी प्रसव पीड़ा भी हो सकती है, जो बच्चा होने के पहले कई दिनों तक या हफ्तों तक चल सकती है। ऐसे दर्द लगभग २० मिनट के अंतराल से उठते हैं और आराम करने पर बंद भी हो जाते हैं। इनके बारे में जानकारी आपको अपनी डॉक्टर से मिल सकती है।

प्रश्न: क्या चीरा (एपिसियोटोमी) लगाये बिना प्रसव नहीं हो सकता? क्या चीरा लगाने पर बाद में सहवास में तकलीफ होती है?

उत्तर: योनि से मलद्वार तक हलके से चीर देने को एपिसियोटोमी कहते हैं। इसके कर देने से बच्चा बिना योनि के तंतुओं को फाड़े आसानी से बाहर आ जाता है। पुराने जमाने की दाइयां इस तरह का चीरा बिना लगाये ही प्रसव करा देती थीं। वे मालिश इत्यादि करके 'बर्थ कनाल' को इतना खोल देती थीं, कि प्रसव आसानी से हो जाता था। लेकिन कई बार उस स्थान की त्वचा फट जाती थी और बाद में तकलीफ देती थी। इस तरह के प्रसव के बाद कई महिलाओं की 'नर्व्स' इतनी चोट खा जाती है, कि बाद में सहवास बहुत कष्टकारी हो जाता है। इसलिये मेरी दृष्टि में इतने कष्ट को सहने के बजाय, यदि आवश्यकता पड़ने पर एपिसियोटोमी कर दी जाये, तो वह बेहतर है।

आज तो लगभग ७० प्रतिशत बच्चे एपिसियोटोमी से ही पैदा होते हैं। यदि 'मिडलाइन एपिसियोटोमी' की जाये (योनि के निचले हिस्से से मलद्वार तक) तो सहवास में कोई कष्ट नहीं होता।

प्रश्न: गर्भावस्था के समय यदि हाथ-पैर सूज जाएं तो क्या यह खतरनाक होता है? इसका क्या कारण होता है?

उत्तर: गर्भावस्था में अक्सर ऐसा हो जाता है। ऐसा शरीर के भीतर जमे नमक (सोडियम) की मात्रा बढ़ने के कारण होता है। इसलिए इस समय भोजन में नमक की मात्रा कम कर देनी चाहिये।

गर्भावस्था में यदि आपका वजन तेजी से तथा आवश्यकता से अधिक बढ़ने लगे तो यह 'टॉक्सीमिया' के लक्षण हैं, जो घातक सिद्ध हो सकता है और इसकी सूचना डॉक्टर को तुरंत दें। 'टॉक्सीमिया' का कारण है गर्भाशय [illegible] क्त की कमी। इस रक्त की कमी को [illegible] लिये गर्भाशय गुर्दों को संदेश भे[illegible]सी अच्छे प्रेशर बढ़ाये, जिसने उस [illegible] बढ़ा हुआ ब्लड-प्रेशर गुर्दों को नुकसान पहुचा सक[illegible] है और यह जीवन के लिये घातक सिद्ध हो सकता [illegible]ता इस परेशानी का सबसे अच्छा हल है अच्छा पौष्टिक भोजन तथा 'बेड रेस्ट'। कुछ समय के अंतराल से थोड़ा-थोड़ा संतुलित भोजन करने से रक्त की आपूर्ति होगी तथा बिस्तर में लेटे रहने से गर्भाशय की ओर अधिक रक्त जायेगा।

प्रश्न: मुझे दो माह का गर्भ है, लेकिन कभी-कभी रक्त के धब्बे दिखायी पड़ते हैं। हालांकि कुछ बूंदें ही आती हैं, लेकिन यह लगातार जारी है। कहीं ऐसा तो नहीं कि मेरा गर्भपात हो जाये?

उत्तर: आप तुरंत डॉक्टर के पास जायें और सारे लक्षण बतायें। क्या आपके पेट में दर्द भी रहता है? यदि नहीं, तो कोई गम्भीर बात नहीं है। यदि कोई खतरे की बात होगी तो ब्लीडिंग के साथ-साथ ऐंठन और दर्द भी होगा। यदि धब्बे आते हैं और दर्द नहीं है, तो घबराने की कोई बात नहीं है। कम से कम ३० प्रतिशत महिलाओं को ऐसा हो जाता है।

दर्द के साथ हलकी ब्लीडिंग हो और फिर वही असामान्य हो जाये, यानी पीरियड के रक्तस्राव से भी अधिक खून जाने लगे, तो गर्भपात होने की सम्भावना हो जाती है। जब फैलोपियन ट्यूब में गर्भ ठहर जाता है तो भी इसी प्रकार रक्तस्राव होने लगता है। इस तरह का गर्भ बहुत खतरनाक होता है क्योंकि ट्यूब में बढ़ने वाला भ्रूण बढ़ते-बढ़ते ट्यूब को फाड़ भी सकता है और आंतरिक रक्तस्राव हो सकता है।

प्रश्न: बच्चा होने के कितने दिन बाद सहवास किया जा सकता है?

उत्तर: बच्चा होने के बाद, ठीक होने में किसी को कम और किसी को अधिक समय लग सकता है। आमतौर पर यदि योनि के मार्ग से तथा बिना चीरा लगाये प्रसव होता है, तो तीन-चार हफ्ते बाद सहवास किया जा सकता है।

हां, यदि प्रसव सीजेरियन है या 'एपिसियोटोमी' हुई है या आप 'फीडिंग' करा रही हैं, तो सहवास पर इसका प्रभाव पड़ेगा।

यदि हलका चीरा लगा है तो ४-५ सप्ताह में योनि सामान्य हो जायेगी। परन्तु चीरा लम्बा है तथा अधिक टांके आये हैं, तो ठीक होने में समय अधिक लगेगा।

यदि आप स्वयं बच्चे को 'फीड' करा रही हैं तो आपके शरीर में निहित एस्ट्रोजन हार्मोन का स्तर गिर जायेगा और ऐसा होने से योनि के तंतु जल्दी 'रिपेयर' न हो सकेंगे। स्तनपान कराने वाली माता को पूरी तरह ठीक होने में छह से आठ सप्ताह तक लग सकते हैं। यदि प्रसव सीजेरियन है तो योनि पर कोई असर नहीं पड़ता, इसलिए तीन से चार सप्ताह के बाद सहवास किया जा सकता है। इस विषय में डॉक्टर से [illegible] ना शर्म व हिचक के सलाह [illegible]ही बेहतर होगा।

प्रश्न: मैं गर्भवती हूं, इस [illegible]नकारी के पहले ही एक पार्टी में मैंने थोड़ी सी शराब पी ली थी। क्या इससे बच्चे को कोई खतरा पहुंच सकता है?

उत्तर: [illegible] वार बहुत थोड़ी सी शराब से [illegible]कसान नहीं पहुंचने वाला लेकिन प्रथम 'ट्राइमेस्टर' (प्रथम तीन महीने) में नशीले पदार्थ बिल्कुल नहीं लिये जाने चाहिये। जिस मां की रक्तधारा में 'अल्कोहल' का स्तर ऊंचा रहता है, उसके गर्भ में पलते भ्रूण का विकास सामान्य न होकर, विकृत हो जाता है। जिन माताओं को प्रतिदिन दो से चार पेग लेने की आदत होती है, उनके बच्चे जन्मजात विकृतियों को लिये हुए पैदा होते हैं। प्रथम 'ट्राइमेस्टर' में तो नशीले पेय लेना बहुत ही हानिकारक है। सिगरेट पीने से भी भ्रूण के विकास में रुकावट आती है। ऐसे बच्चों का जन्म के समय वजन बहुत कम होता है।

प्रश्न: क्या गर्भावस्था के दौरान मैं बाल रंग सकती हूं। इससे गर्भ में पलते बच्चे पर कोई असर तो न होगा?

उत्तर: शोध के अनुसार 'हेयर डाई' में यदि कोलतार मिला है तो वह खोपड़ी की त्वचा में प्रवेश करके रक्तधारा में मिल सकता है और चूंकि इस तरह के रासायनिक तत्व 'क्रोमोजोम्स' को नुकसान पहुंचा सकते हैं तथा इनसे कोषों में भी परिवर्तन आ सकता है, इसलिये इनसे भ्रूण को नुकसान पहुंच सकता है। अतः ऐसे हेयर डाई के प्रयोग से बचें।

गर्भावस्था में अरासायनिक तत्व से बाल रंगना ठीक रहेगा और इस मामले में मेहंदी सबसे सुरक्षित हेयर डाई रहेगी।

वैसे तो पूरे नौ माह हेयर डाई का प्रयोग न करें तो बेहतर होगा, लेकिन गर्भ के प्रथम 'ट्राइमेस्टर' में, जबकि भ्रूण का मस्तिष्क तथा सिस्टम 'नर्वस सिस्टम' विकसित हो रहे हों, उस समय तो इनका प्रयोग न ही करें तो सुरक्षित होगा।

प्रश्न: मेरा पहला बच्चा सीजेरियन ऑपरेशन से हुआ है। क्या आगे भी ऐसा ही होगा?

उत्तर: अब से पहले, एक बार सीजेरियन प्रसव होने पर अगले प्रसव भी ऐसे ही होते थे, क्योंकि सीजेरियन में पेट को ऐसे चीरा जाता था, कि गर्भाशय कमजोर पड़ जाता था और अगली बार योनि द्वारा प्रसव कराने पर गर्भाशय के फटने की सम्भावना रहती थी। पर आज स्थिति दूसरी है। आज डॉक्टर ऐसे चीरा लगाते हैं, जिसमें गर्भाशय की मांसपेशियों को नहीं काटा जाता है और इस तरह गर्भाशय के फटने की आशंका बहुत कम होती है। ऐसे में दूसरी बार योनि द्वारा प्रसव कराया जा सकता है।

प्रश्न: अब से तीन माह बाद मेरी 'डिलीवरी' होगी। आजकल मेरी छाती बहुत जलती है, ऐसा क्यों?

उत्तर: छाती की यह जलन बदहजमी के कारण होती है। तीसरे 'ट्राइमेस्टर' में जब गर्भस्थ शिशु पूरा विकसित हो चुका होता है और गर्भाशय पूरा फैल चुका होता है तो वह अन्य भीतरी अवयवों को दबाने लगता है। इस दबाव के कारण पेट की गैस छाती की ओर बढ़ जाती है और छाती जलने लगती है।

ऐसे समय चिकनाईयुक्त, तला-भुना और चर्बीवाला भोजन न करें तथा तीन बार भरपूर खाने के बजाय, दिन में पांच-छह बार थोड़ा-थोड़ा खाना खायें। तरल का अधिक सेवन करें, खासतौर पर ठंडा दूध पीयें। यदि फिर भी आराम न पहुंचे तो डॉक्टर से कहकर कोई गोली (एन्टासिड) लें।

प्रश्न: मुझे दो माह का गर्भ है और मुझे बार-बार पेशाब आता है। इसका क्या कारण है?

उत्तर: ब्लैडर (पेशाब की थैली) के खाली रहने पर भी जब बार-बार पेशाब आये तो समझिये कि यह गर्भधारण करने का शुरुआती लक्षण है। गर्भावस्था में 'प्रोजेस्टरॉन' हार्मोन के बढ़ने से

मूत्राशय की मांसपेशियां ढीली पड़ जाती हैं और हर समय पेशाब न आने पर भी लगता है कि पेशाब आ रहा है। इसका दूसरा कारण है बढ़ते गर्भाशय द्वारा मूत्राशय पर पड़ता दबाव। इस दबाव के कारण बार-बार बाथरूम जाने की इच्छा होती है। बीच के महीनों तक गर्भाशय पेट की 'कैविटी' (गुहा) में ठीक से स्थित हो जाता है और तब यह दबाव महसूस नहीं होता और उपर्युक्त परेशानी से आराम मिल जाता है।

लेकिन अंतिम 'ट्राइमेस्टर' में जब भ्रूण बर्थ कनाल (प्रसव नली) गिर आता है तो पुनः बार-बार बाथरूम जाने की इच्छा होने लगती है, क्योंकि इस समय तक गुर्दों को रक्त की मात्रा अधिक पहुंचने लगती है और इसी कारण बार-बार पेशाब के लिये जाने की इच्छा होती है।

प्रश्न : प्रसव के बाद क्या मेरा शरीर दोबारा पहले की तरह सामान्य हो जायेगा। कोई ऐसा उपाय बतायें, जिससे 'स्ट्रेच मार्क' न पड़ें।

उत्तर : किसी परिवर्तन के बाद शरीर में सामान्य होने की बड़ी आश्चर्यजनक शक्ति है, इसलिये घबरायें नहीं। चार से छह सप्ताह में आप फिर पहले जैसा ही महसूस करने लगेंगी। हां, इसके लिये आपको संतुलित भोजन और व्यायाम का सहारा लेना होगा, तभी प्रसव के बाद शरीर सुडौल तथा स्फूर्तिवान बना रहेगा।

स्तनपान कराने से भी शरीर सुडौल होता है। इसके कारण फैला हुआ गर्भाशय सिकुड़कर अपनी पूर्व स्थिति में आता है और इस वजह से पेट भी सुडौल होता है। शरीर जब दूध बनाता है, तो शरीर में जमी अनावश्यक कैलोरी जल जाती है।

गर्भवती का वजन जब तेजी से बढ़ जाता है, तो यह वजन आसानी से कम नहीं होता और तभी पेट इत्यादि पर 'स्ट्रेच मार्क्स' (धारियां) पड़ जाती हैं। इसका उपचार है कि गर्भावस्था में पौष्टिक भोजन, निश्चित अंतराल से तथा थोड़ा-थोड़ा करके खाया जाये।

प्रश्न : स्तनपान कराने से क्या स्तन सिकुड़ जाते हैं लटक जाते हैं या आकार में बढ़ जाते हैं?

उत्तर : प्रसव के बाद कुछ महिलाओं के फिगर में परिवर्तन आता है, कुछ में नहीं। स्तनों का आकार भी बदल सकता है, यानी उनमें पहले से अधिक परिपक्वता दिखलायी पड़ती है। कुछ माह तक स्तनपान कराते रहने से स्तनों की चर्बी घट जाती है और वे आकार में सामान्य हो जाते हैं। ऊपरी धड़ के व्यायाम करने से भी स्तन पुष्ट व सुडौल बनते हैं। स्तनपान एक निश्चित अवधि तक कराने पर ही आपके वक्ष का आकार कम से कम बिगड़ेगा।

लेकिन यह बात भी याद रखने वाली है, कि स्तनपान कराना बच्चे के हक में सबसे अच्छा है। ऐसे बच्चों को बोतल द्वारा दूध पीने वाले बच्चों की अपेक्षा, बहुत कम गम्भीर किस्म के रोग होते हैं। मां का दूध बच्चे के भीतर 'रोग सुरक्षा कवच' का निर्माण करता है।

प्रश्न : क्या 'अल्ट्रासोनोग्राफी' एक सुरक्षित प्रक्रिया है?

उत्तर : इसके द्वारा भ्रूण का विकास, भ्रूण की गर्भाशय में स्थिति तथा जुड़वां बच्चों का पता चल सकता है। इससे मां या बच्चे को कोई नुकसान नहीं होता।

प्रश्न : प्रसव के बाद 'सेक्स' को सामान्य बनाने के लिये क्या करना चाहिये?

उत्तर : प्रसव के बाद जब आप पूर्ण स्वस्थ हो जायें, यानी टांके इत्यादि ठीक हो जायें तो 'सेक्स' पुनः सामान्य हो सकता है। इसके लिये प्रसव के बाद डॉक्टर योनि को सशक्त बनाने वाला व्यायाम आपको बतायेंगी, उसे करें। इसके लिये पेल्विक प्रदेश की मांसपेशियों की सिकोड़ने तथा फैलाने वाला व्यायाम किया जाता है। यही मांसपेशियां पेशाब के बहाव को नियंत्रित करती हैं। दिन में १० से २० बार ऐसा व्यायाम करें। व्यायाम बहुत सादा है। इसमें आप कल्पना करें कि आप 'टॉयलेट' में हैं और पेशाब को रोकने और फिर छोड़ने का प्रयास कर रही हैं। इस सिकुड़न तथा फैलाव वाले व्यायाम को लगातार दो से तीन माह तक करने पर योनि प्रदेश सशक्त हो जायेगा।

—मेडिकल सलाहकार, मनोरमा

—जब आप नौकरी छोड़ें तो— (पृष्ठ ६२ का शेष)

कहां है? अपना कार्ड उन्हें दे दीजिए। अगर कोई अन्य महत्वपूर्ण जगह हो, तो वहां भी अपने नये पते की सूचना अवश्य दीजिए। अगर आप किसी दूसरी कम्पनी या फर्म में कोई महत्वपूर्ण प्रशासनिक पद ग्रहण करने वाली हों, तो शहर के किसी अखबार में अपने स्थान व पद-परिवर्तन की सूचना भी दे सकती हैं।

अपने आभार को व्यक्त करने के लिए या अपने लगाव को प्रदर्शित करने के लिए आप अपने बॉस और साथियों को कुछ उपहार दे सकती हैं या कोई छोटी-मोटी दावत। इन सब बातों से आपको यह लाभ होगा कि अगर आपका कोई काम कहीं अटका हुआ होगा तो सद्भावना के कारण ऑफिस के लोग आपकी मदद करेंगे।

बहुत से लोग इस तरह की विनम्रता को पसन्द नहीं करते और इसे खुशामद करना कहते हैं। पर विनम्रता और खुशामद में हमेशा अन्तर होता है। अगर आपको हर आदमी से व्यक्तिगत रूप से विदा लेने में शर्म महसूस होती है, तो आप सामूहिक रूप से अपना आभार व्यक्त कर दीजिए। अपने नये ऑफिस का पता वगैरह बता दीजिए। एकदम बिना बताए गायब होने की बात मत सोचिए। सामूहिक रूप से विदा लेने से भी आपके सम्बन्ध दूसरों से अच्छे बने रहेंगे।

विदाई के बाद

ऑफिस छोड़ने के बाद भी आप पुराने साथियों से सम्बन्ध बनाए रखिए। इस बात को हमेशा याद रखिए, कि अधिक-से-अधिक लोगों से अच्छे सम्बन्ध रहने में आपका ही लाभ है। जिन्दगी के किस मोड़ पर आपको किसकी जरूरत आ पड़ेगी कोई नहीं जानता। इसलिए हमेशा अपने पुराने साथियों से वक्त निकाल कर समय-समय पर मिलती रहिए और अपने नये काम के बारे में उन्हें हमेशा बताती रहिए। इस तरह से आप अपने पुराने मित्रों के दायरे में भी शामिल रहेंगी और आपको अकेलापन भी नहीं महसूस होगा।

—मनोरमा सेल

—आप क्या करती हैं: झगड़ा या प्यार?— (पृष्ठ ७१ का शेष)

द-अपने मन की बात कह देती हैं।

क-आप कलह करती हैं।

पहचानिये-आप किस श्रेणी में हैं

अंकों का निर्धारण इस प्रकार हैं:—

अ—० ब—५ स—१०
द—१५ क—२०

आप बस प्यार करना जानती हैं

आपने १०० तक के अंक प्राप्त किये हैं। तो आप इस श्रेणी में आती हैं। आपके शब्दकोष में झगड़ा शब्द तो है ही नहीं। आप प्यार करती हैं और प्यार पाना भी चाहती हैं। आपके साथ ऐसा जरूर होता होगा कि आप जितनी दूसरों को देती हैं, दूसरों के लिए करती हैं, उतना वे आपके लिए नहीं करते। हमारी सलाह मानिये और कुछ सावधानी बरतिये। औरों से प्यार करिये सबके साथ कोमल तथा स्नेहिल व्यवहार करिये। पर इतना कोमल भी नहीं बनें कि लोग आपका फायदा उठायें। मतलब निकल जाने के बाद आपकी ही उपेक्षा करें। इसलिए थोड़ा अपने प्रति भी स्वार्थी बनें। दूसरों पर ध्यान देने के साथ ही अपनी ओर भी कुछ ध्यान दें और दूसरों से आप भी कुछ अपेक्षा करना सीखें। कुछ ही दिनों में आप देखेंगी कि लोगों का आपके प्रति व्यवहार बदल रहा है। अब वे केवल अपना ही मतलब नहीं निकालते, बल्कि आपकी भी कुछ सुनते हैं।

आप पर प्यार ज्यादा हावी है

आपने सौ से दो सौ तक अंक प्राप्त किये हैं, तो आप इसी श्रेणी में आती हैं। आप उतनी कुशल नहीं हैं। आप भी कहीं कुछ गलत करती हैं, आपमें स्वार्थ भी है। किन्तु इन स्वार्थों के बावजूद आपका दिल और दिमाग दोनों ही प्यार के पक्षधर हैं। आप भी किसी से कटु संबंध नहीं बनाना चाहतीं। आपको थोड़ी जरूरत है तो बस इस बात को समझने की, कि कैसे दूसरों से व्यवहार करें। किस तरह अपने प्यार में दूसरों को बांधें।

आप झगड़ालू हैं

यदि आपने दो सौ से अधिक अंक प्राप्त किये हैं तो आप के लिए ये बात कही जा सकती है—आपका कोई मित्र नहीं। बिना मित्रों के भी जिंदगी काटी जा सकती है, भले ही आप ऐसा कहें, पर फिर भी आपको यह बात समझ लेनी चाहिए कि लोगों से कटकर रहने में आपका ही नुकसान है। आप अपना समय तथा श्रम व्यर्थ के वाद-विवाद में नष्ट करती हैं। यही समय आप रचनात्मक कार्यों में लगायें, तो अपना तथा समाज दोनों का कल्याण कर सकती हैं। झगड़ालू प्रवृत्ति वहीं अच्छी कही जा सकती हैं, जहां आप झगड़ा अच्छी बातों के लिए करें, किसी के हित के लिए करें।

—मनोरमा ब्यूरो द्वारा

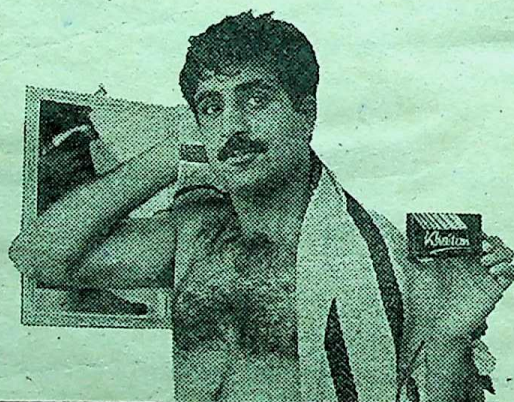
संतोष दान

एक निर्धन पत्रकार ने प्रसिद्ध सिने तारिका मर्लिन मनरो से अपनी पत्रिका के 'मनरो विशेषांक' निकालने की इच्छा प्रकट करते हुए सहयोग की आकांक्षा व्यक्त की। अभिनेत्री ने उसे भरपूर सहयोग दिया। विशेषांक सज-धज के साथ निकला और उससे पत्रकार को आर्थिक लाभ भी हुआ।

पत्रकार ने अपनी इस आय का अधिकांश भाग गरीबों में ही बांट दिया। तब मनरो ने उससे पूछा—"तुम मुझे क्या दोगे?"

"मेरे पास अब जो कुछ भी शेष राशि है, सब आप ले लीजिए।" पत्रकार ने विनम्रता से कहा।

"नहीं, नहीं, मुझे तुम्हारी आय का कोई हिस्सा नहीं चाहिए। हां, दे सको तो केवल अपना संतोष मुझे दे दो।" मनरो ने प्रशंसनीय भाव से कहा।

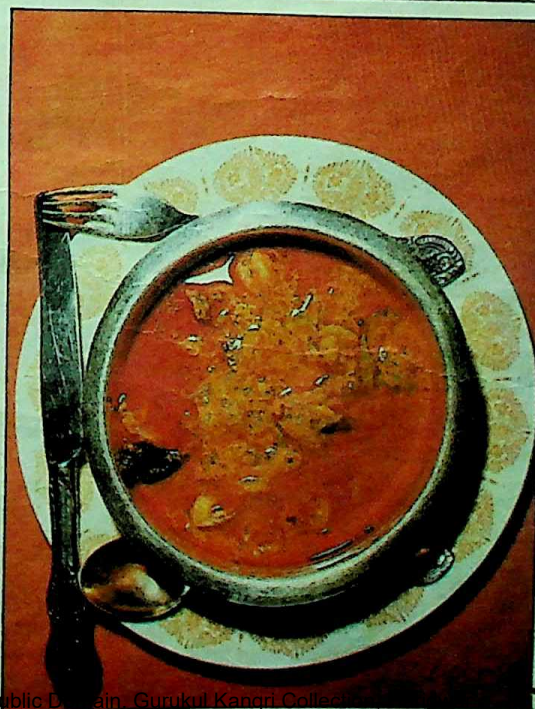
—शुकदेव प्रसाद

होटल ताज इंटरकॉन्टिनेंटल : लजीज मांसाहारी व्यंजन

पीरी-पीरी मसाला

प्रॉन बाल चाओ

होटल ताज इंटरकॉन्टिनेंटल के व्यंजन सचमुच अनूठी लज्जत लिए होते हैं। कुछ चुंनिदा व्यंजनों की विधियां प्रस्तुत हैं, आजमाइये और आप भी उनका लुत्फ उठाइये।

प्रॉन बाल चाओ

सामग्री : कटी हुई प्याज १/२ किलो, कटी लहसुन २०-२५ कलियां, करी पत्ता २ गुच्छा, २५० ग्राम प्रॉन उबले, गोआ सिरका १० मिली० (बाजार में उपलब्ध), अमचूर ३ टुकड़े, पीरी-पीरी मसाला २० ग्रामं (विधि आगे बताई जा रही है), तेल ७५ मिली०, नमक स्वादानुसार।

विधि : एक बर्तन में तेल गर्म कीजिए। प्याज, लहसुन व करी पत्ता उसमें डाल दीजिए। चम्मच चलाते हुए तब तक भूनते रहिए जब तक प्याज सुनहरा न हो जाए। पीरी-पीरी मसाला मिला दीजिए। तेल अलग होने तक भूनते रहिए। अब इसमें सिरका, उबले प्रॉन, अमचूर मिला दीजिए। पांच मिनट और पकाइए। जब प्रॉन मसाले में अच्छी तरह से मिल जाएं, तब आंच से उतार कर सर्व कीजिए।

छाया : सुरेश सुवर्णा

गोआ फिश करी

पीरी-पीरी मसाला

सामग्री : लौंग २०, इलायची ८, दालचीनी ३ (एक इंच टुकड़ा), साबुत काली मिर्च एक छोटा चम्मच, साबुत लाल मिर्च ४, जावित्री १-१/२ टुकड़ा, अदरक एक इंच टुकड़ा, लहसुन ७ कलियां, सिरका (पीसने के समय मिलाने के लिए)।

(शेष पृष्ठ ९१ पर)

ढाबा क्लैरिजेज : ढाबे जैसे माहौल में भोजन का आनंद

ढाबा रेस्टोरेन्ट का माहौल जरूर ढाबे जैसा है, पर खाना वहां ऐसा मिलता है कि आप अंगुलियां चाटते रह जाएं। पेश हैं 'ढाबा' के कुछ प्रसिद्ध व्यंजनों की विधियां।

खट्टे बैगन

सामग्री : छोटे-छोटे आकार के बैगन १२, चाट मसाला २० ग्राम, पिसी धनिया २० ग्राम, अमचूर (पिसी खटाई) २० ग्राम,

नवरत्न पुलाव

जालफ्रेजी

छाया : पवन महेन्द्रू

पिसी लाल मिर्च एक छोटा चम्मच, पिसी सौंफ एक छोटा चम्मच, पिसी सोंठ १/२ छोटा चम्मच, हल्दी १/२ छोटा चम्मच, पिसा गरम मसाला ३ बड़े चम्मच, नमक स्वादानुसार, दो बड़े प्याज लम्बे कटे हुए, टमाटर प्यूरी १/२ कप, दही फिंटा हुआ एक कप, घी या तेल १/२ कप।

विधि: सारे सूखे मसाले और नमक मिलाकर एक चम्मच पानी डालकर सान लें। बैंगन धोकर चार फांकों में काटें (ऊपर से डण्ठल के पास एक इंच तक जुड़ा रहने दें) बैंगनों में मसाला भरकर डोरे से बांध दें। कड़ाही में थोड़ा तेल डालकर मन्दी आंच पर बैंगनों को तल लें।

एक बर्तन में बचा हुआ तेल डालकर प्याज सुनहरा तलें। प्याज सुनहरा होने पर उसमें दही, टमाटर प्यूरी डालकर पकाएं। यदि मसाला (बैंगनों में भरने के बाद) थोड़ा बच गया हो तो वह मसाला भी इसी समय डाल दें। बैंगन डालकर, ढंककर धीमी आंच पर पकाएं।

हरी धनिया से सजाकर परोसें। दाल चावल, नान, परांठा किसी के भी साथ यह बैंगन सर्व करें।

मशरूम टकाटक

सामग्री: मशरूम ४०० ग्राम, प्याज २, टमाटर २०० ग्राम, अदरक का अर्क २ बड़े चम्मच, लहसुन का अर्क २ बड़े चम्मच (दोनों को कुचलकर जूस निकाल लें) साबुत लाल मिर्च १०, पिसा गर्म मसाला २ बड़ा चम्मच, कसूरी मेथी एक छोटा चम्मच, नमक स्वादानुसार, घी १/२ कप, हरी धनिया एक गड्डी।

विधि: लाल मिर्चें तोड़कर, बीज निकाल कर पानी में भिगो दें। प्याज, टमाटर (एक साथ) लहसुन, अदरक को (एक साथ) डालकर मिक्सी में पीस लें। लाल मिर्च पीसकर पेस्ट बनाएं। कड़ाही में घी गर्म करें। मशरूम दो टुकड़ों में काटकर धो लें। गर्म घी में मशरूम डालकर धीमी आंच पर तीन-चार मिनट बराबर चलाते हुए पकाएं। अब इसमें प्याज, टमाटर की प्यूरी, लहसुन, अदरक का अर्क, लाल मिर्च का पेस्ट, नमक डालकर धीमी आंच पर दस मिनट पकाएं। बीच-बीच में चलाती रहें। जब केवल घी, मसाला ही रह जाए अतिरिक्त पानी न रहे, तब आंच से उतार लें। हरी धनिया से सजाकर गर्म-गर्म परोसें।

भिन्डी की भुजिया

सामग्री: भिन्डी २५० ग्राम, प्याज ५ (लम्बाई में कटे हुए), आलू ३ (छिले चौकोर टुकड़ों में कटे हुए), हरी मिर्च २, हल्दी पिसी १/४ चम्मच, जीरा १/४ चम्मच, साबुत लाल मिर्च ५-६, घी या रिफाइण्ड तेल एक कप, नमक स्वादानुसार।

विधि: भिन्डी धोकर १/२ इंच के टुकड़ो में काट लें। आलू भी इतने ही बड़े टुकड़ों में काटें। प्याज भी तनिक मोटी ही काटें।

कड़ाही में घी या तेल गर्म करके उसमें जीरा और लाल मिर्च डालें। जीरा चटकने पर भिन्डी, आलू व प्याज के टुकड़े डालें। हल्दी व नमक डालकर एक मिनट तक चलाएं जिससे नमक, हल्दी समान रूप से सब में मिल जाए। धीमी आंच पर गलने तक पकाएं। पकने के बाद थोड़ी देर और भूनें जिससे कुरकुरापन आ जाए।

हरी मिर्च की लम्बी कतरनों से सजाकर परोसें।

नवरत्न पुलाव

सामग्री: बासमती चावल एक किलो, घी २०० ग्राम, लौंग ४, जीरा एक चम्मच, छोटी इलायची १० ग्राम, बड़ी इलायची २० ग्राम, तेजपत्ता ६, नमक स्वादानुसार, किशमिश १५ ग्राम, काजू ३० ग्राम,

आलू, बीन्स प्रत्येक ५०-५० ग्राम (छोटे-छोटे टुकड़ों में काटें) पनीर ५० ग्राम छोटे टुकड़ों में कटा, मिक्सड फ्रूट १०० ग्राम, नमक स्वादानुसार।

विधि: चावल साफ करके कटोरी या कप से नाप लें। जितना कटोरी चावल हो उससे दुगुने पानी में भिगोकर आधे घण्टे रखें।

एक भारी तली के बर्तन में घी डालें। घी गर्म होने पर उसमें जीरा, छोटी इलायची, बड़ी इलायची, लौंग व तेजपत्ता डालें। जीरा चटकने पर आलू, बीन्स पनीर, नमक डालकर धीमी आंच पर हलके हाथों से भूनें। सब्जियों के आधी कच्ची रहने पर उसमें पानी नियार कर चावल डालें। चावल डालकर हलका भूनें। चावल

(शेष पृष्ठ ९२ पर)

कैसा है ढाबा क्लैरिजेज ?

दिल्ली का पांच सितारा 'क्लैरिजेज होटल' तीस वर्षों से अपनी परम्परागत गरिमा एवं आकर्षण बनाए हुए है। इसी होटल का एक प्रसिद्ध कक्ष है 'ढाबा'। इसमें जाते ही आपको लगेगा, कि आप किसी गांव या कस्बे के सड़क के किनारे बने ढाबे में आ गए हैं। खड़िया मिट्टी से पुताई का आभास देती दीवारें, सरकन्डों की छत, कच्चे लाल पत्थरों का फर्श, लकड़ी के कुन्दों से बनी टेबिल व चारपाई की बुनाईवाली कुर्सियां और सबसे ऊपर सामने बना ट्रक का नमूना तो आपको विश्वास ही दिला देगा कि आप सड़क किनारे बने किसी ढाबे में ही हैं।

वातावरण को स्वाभाविकता देने के लिए एक कोने में पुराना-सा रैडियो है। कार्निस पर कांच के मर्तबानों में भरी दाल, मसाले, एक ओर टांड पर अचार के मर्तबान, जिन पर सब नाम हिन्दी में लिखे हैं। सूखे लहसुन मिर्च एक कोने में सुई-डोरे से पिरोकर टांगे गए हैं। तार के छींके में अण्डे टंगे हैं। बैलों के गले में लटकाने वाली घंटियां ऐसे टंगी हैं, मानो अभी बैल, गाड़ीवान थककर आराम कर रहे हैं और तनिक ताजादम होते ही उन्हें खोलकर पुन: उनके गले में बांध दिया जाएगा। एक ओर टांड़ पर पुराने समय के बर्तन टिफिन कैरियर, कटोरदान, घी रखने की बनी एवं एक कनस्तर रखा है जिसमें खुला हुआ ताला लटक रहा है। गैस के हण्डों की आकृति वाले लैम्प छत से लटक रहे हैं।

'ढाबा' के रेस्टोरेंट मैनेजर श्री अनिल माथुर ने हमें बताया, कि "भोजन परोसने के लिए भी हम पुराने तरह के बर्तनों का ही इस्तेमाल करते हैं, जैसे कि प्रसिद्ध 'बाल्टी मीट' एक छोटी-सी बाल्टी में ही परोसा जाता है। दाल छोटी-सी पतीली, जिसमें केवल दो कटोरी दाल ही आ पाती है, में ही टेबिल पर लाई जाती है।

मीनू कार्ड के स्थान पर लकड़ी की छोटी तख्ती है, जिस पर भोजन सूची लिखी हुई है। इस सारे वातावरण को बनाने के लिए बहुत परिश्रम किया गया है।

प्रस्तुति: उर्मिला भटनागर

सिलाई

आरामदेह टॉप

प्रस्तुत है गरमी के मौसम के लिए ढीला व आरामदेह टॉप। यह टॉप रूमालों को जोड़कर बनाया गया है। आप भी जरूर इसे बनाना पसंद करेंगी।

सामग्री: लगभग २६ सेमी० नाप के, लिनेन के ८ रूमाल तथा सिलाई के लिए धागा।

नाप: १६ न०।

विधि: २ या ३ मिमी० सीवन का दबाव रखते हुए ४ रूमालों को वर्गाकार रूप में जोड़कर पीछे का भाग बनायें। शेष ४ रूमालों को वर्गाकार रूप में जोड़कर आगे का भाग तैयार करें। पर गले के लिए दो रूमालों के बीच १२ सेमी० भाग खुला रखें। चित्र के अनुसार खुले भाग के किनारों को मोड़कर कॉलर का आकार दे दें।

आगे व पीछे के भाग कंधों पर से सिल दें। कंधे की सीवन से १८ सेमी० नीचे तक का भाग आस्तीन के लिए खुला रख कर साइड की सीवन जोड़ दें। टॉप के निचले किनारे बगल से यदि खोलना चाहें, तो ५ से १० सेमी० तक खुला रख सकती हैं। बस, टॉप तैयार है।

—सहयोग आई०पी०सी०

डालमिया रिसॉर्ट्स में यूनिट ले कर, आप भी यही कह सकते हैं।

मिस्टी मीडोज़ : पहलगाम

बर्फीली चोटियों वाले पहाड़ों की तलहटी में, और खूबसूरत लिडर नदी के सामने है डालमिया रिसॉर्टस की नवीनतम पेशकश मिस्टी मीडोज़। इस रिसॉर्ट के 75 रिहायशी यूनिट 10,000 वर्ग मीटर क्षेत्र में चीड़ के पेड़ों के बीच फैले हुए हैं।

मिस्टी मीडोज़ अप्रैल 1989 तक रहने के लिए तैयार हो जाएगा। और फिर आपके आनंद के लिए आपके पास 2054 तक रहेगा।

लक्ज़री रिसॉर्ट की सुविधाएं—जीवन भर आपके साथ।

सेन्ट्रली हीटेड अपार्टमेंट्स
*रेस्टारेंट *कॉफी शाप *बार *ओपेन एयर बार-बे-क्यू *चिल्ड्रेंस पार्क *हेल्थ क्लब *डिपार्टमेंटल स्टोर *ब्यूटी सैलून *ट्रैवल ऐजेंसी *गोल्फ *ट्रेकिंग और माउंटेनियरिंग *ऐंगलिंग और इसके अलावा भी बहुत, बहुत कुछ।

वैकेशन लाइसेंसिंग—अनेक बड़े फायदे।

*वैकेशन लाइसेंसिंग में, आप रिसॉर्ट में एक यूनिट हर साल एक निश्चित सप्ताह या सप्ताहों के लिए उपयोग करने का अधिकार खरीद लेते हैं।

*आपके छुट्टियां मनाने पर बढ़ती कीमतों का असर नहीं पड़ेगा।

*आप अपने यूनिट सप्ताह/सप्ताहों को बेच सकते हैं। किराए पर या किसी को उपयोग के लिए दे सकते हैं। उपहार में दे सकते हैं। या वसीयत में दे सकते हैं — जिसे चाहें उसे।

लागत की बात

कीमतें सीज़न और यूनिट टाइप के अनुसार रु. 12,000 से ले कर रु. 30,500 तक हैं। साथ में मामूली रखरखाव डिपाज़िट। और यदि जरूरी हुआ तो वार्षिक रखरखाव के लिए थोड़ी फ़ीस।

भुगतान के लिए किश्त योजना भी है जिसमें अभी तक का तुरंत भुगतान रु. 3,800 से लेकर रु. 12,700 तक है।

रिसॉर्ट की कुछ सुविधाएं पैसा देकर होंगी और कुछ बिना किसी अतिरिक्त लागत के मिलेंगी।

हर साल छुट्टियों के लिए एक नई जगह

मिस्टी मीडोज़ का सदस्य बनने पर आप भारत भर में फैले अन्य डालमिया रिसॉर्टों के वैकेशन ओनरों से अपने यूनिट सप्ताह बदल सकते हैं। एक अंतरराष्ट्रीय वैकेशन एक्सचेंज कम्पनी के साथ सम्बद्ध होने के लिए बातचीत चल रही है। ऐसा हो जाने पर आप विदेशी रिसॉर्टों के साथ भी अपने वैकेशन सप्ताह बदल सकेंगे।

मिस्टी मीडोज, पहलगाम, आपकी दिलकश दिल पसंद जगह।

कृपया मिस्टी मीडोज़ रिसॉर्ट, पहलगाम का पुरा ब्योरा मेरे पास भेजिए। मैं समझता हूं कि यह ब्यौरा मुफ्त होगा और इससे मेरे ऊपर खरीदने का कोई बंधन नहीं होगा

नाम ....

पता ....

....

....

टेलीफ़ोन: आफिस .... घर ....

Misty Meadows
A DALMIA RESORT

MAN

यह कूपन काट कर इस पते पर भेजिए:—

डालमिया रिसॉर्ट्स इंटरनेशनल प्राइवेट लिमिटेड
पहली मंजिल, देविका टावर,
6 नेहरू प्लेस, नई दिल्ली-110019
फोन 6441554, 6445971, 6414113
टेलेक्स : 031-71095

किस्त योजना का लाभ लीजिए

COVAN/DRI/P2/88/HI/RE

क्रोशिया

क्रोशिये से बना कलात्मक चित्र

आपने क्रोशिए से तरह-तरह की लेस, मेजपोश वगैरह बनाए होंगे। अबकी बार बनाइये क्रोशिए से यह मनमोहक अण्डाकार चित्र। बनाने की विधि अत्यंत सुगम है।

सामग्री: कोट्स मर्सराइज्ड क्रोशिये का तागा (४० न०) २० ग्राम वाले दो गोले, ५ न० का क्रोशिया हुक, पीछे लगाने के लिए ३६.५ × ४२.५ सेमी० का दफ्ती का एक टुकड़ा, मेलखाते रंग के कपड़े का ४५ × ५१ सेमी० का, एक टुकड़ा।

नाप : क्रोशिए से बने टुकड़े की नाप २७.५ × ३४ सेमी० तैयार चित्र की नाप ३६.५ × ४२.५ सेमी०।

खिचाव: ७ स्पे० और ७ पंक्तियां, २.५ सेमी० के बराबर हों।

संकेत : चे० चेन, स्लि०स्टि० स्लिप स्टिच, ड०क० डबल क्रोशिया, ट्रे० ट्रेबल, हाफ ट्रे० हाफ ट्रेबल, दो० दोहराना, स्पे० स्पेस (दो चे० अगली दो चे० या ट्रे० छोड़ें, अगली दो चे० या ट्रे० में एक ट्रे० बनायें), ब्लॉ० ब्लॉक (४ ट्रे० समूह में हर एक ब्लाक के लिए तीन ट्रे० अतिरिक्त बनायें), स्टि० स्टिच, ब० बढ़ायें, लू० लूप, सेमी० सेंटीमीटर।

बनाने की विधि : ४८ चे० से प्रारंभ करें।

पहली पंक्ति : हुक से चौथी चे० में एक ट्रे० अगली ४४ चे० में से हर एक में एक ट्रे० (१५ ब्लॉ० बनेंगे), ११ चे० पलटिए।

दूसरी पंक्ति : हुक से चौथी चे० में एक ट्रे० अगली ७ चे० में से हर एक में १ ट्रे०, अगले ट्रे० में १ ट्रे० (पंक्ति के आरंभ में ३ ब्लॉ० ब०), अगले ४२ ट्रे० में से हर एक में १ ट्रे० (१४ ब्लॉ० के ऊपर १४ ब्लॉ० बनेंगे), अगले २ ट्रे० में से हर एक में १ ट्रे० हुक पर तागा लें, अगली चे० में हुक घुसायें और उसमें से तागा निकालें, हुक पर तागा लें और हुक पर के एक लू० में से निकालें (एक आधार चे० बनेगी), (हुक पर तागा लें, हुक पर के २ लू० में से निकालें) दो बार, हुक पर तागा लें, आधार चे० में हुक घुसायें और लू० में से निकालें, हुक पर तागा लें और हुक पर के एक लू० में से निकालें (अगली आधार चे० बनेंगी) एक ट्रे० की तरह पूरा करें, चिह्न * से ८ बार और दो० (पंक्ति के अंत में ३ ब्लॉ० ब०) ८ चे०, पलटिए।

तीसरी पंक्ति : २ ब्लॉ० ब०, ५ ब्लॉ०, (२ चे० २ स्टि० छोड़ें, अगली ट्रे० में एक ट्रे०) ११ बार, (११ स्पे० बनेंगे), ५ ब्लॉ०, २ ब्लॉ०ब०, ८ चे० पलटिए।

चौथी पंक्ति : ग्राफ का अनुसरण करें, ८ चे० पलटिए।

पांचवीं पंक्ति : ग्राफ का अनुसरण करें, ५ चे० पलटिए।

छठीं पंक्ति : ग्राफ का अनुसरण करें, ८ चे० पलटिए।

सातवीं पंक्ति : २ ब्लॉ०ब०, ३ ब्लॉ० २ स्पे० (अगले स्पे० में २ ट्रे०, (अगले ट्रे० में एक ट्रे०), १८ बार, (१८ स्पे० के ऊपर १८ ब्लॉ० बनेंगे), ६ स्पे० ३ ब्लॉ०, २ ब्लॉ० ब०, ५ चे०, पलटिए।

आठवीं पंक्ति से सत्रहवीं पंक्तियों तक ग्राफ का अनुसरण करें। सत्रहवीं पंक्ति के अंत में ३ चे० बनायें, पलटिए।

अट्ठारहवीं पंक्ति : पहला ट्रे० छोड़ें, अगले तीन ट्रे० में से हर एक में एक ट्रे० (पंक्ति के आरंभ में ब्लॉ० के ऊपर ब्लॉक बनेगा), २ ब्लॉक, ११ स्पे०, ११ ब्लॉ०, (१ स्पे०, १ ब्लॉ०) दो बार, १० स्पे०, १ ब्लॉ०, १ स्पे०, ३ ब्लॉ०, २ स्पे०, ३ ब्लॉ०, १ स्पे०, १ ब्लॉ०, १ स्पे०, ३ ब्लॉ०, १ स्पे०, २ ब्लॉ०, अगले २ ट्रे० में से हर एक में १ ट्रे०, अगली चे० में १ ट्रे० (पंक्ति के अंत में ब्लॉ० के ऊपर ब्लॉ० बनेगा) ५ चे०, पलटिए।

उन्नीसवीं से पचपनवीं पंक्तियों तक : ग्राफ का अनुसरण करें, पलटिए।

छप्पनवीं पंक्ति : पहले ४ ट्रे० में से हर एक में १ स्लि० स्टि०, (पंक्ति के आरंभ में ब्लॉ० घटेगा), ३ चे०, २ ब्लॉ०, २४ स्पे०, ८ ब्लॉ० (१ स्पे० १ ब्लॉ०) दो बार, १२ स्पे०, २ ब्लॉ०, २ स्पे०, २ ब्लॉ०, १ स्पे०, १ ब्लॉ०, २ स्पे०, ३ ब्लॉ०, १ स्पे०, ४ ब्लॉ०, ५ स्पे० २ ब्लॉ०, ३ चे०, पलटिए।

ग्राफ का अनुसरण करते हुए लगातार बनाती जायें, जब तक चौरानबेवीं पंक्ति पूरी न बन जाये, बंद करके तागा तोड़ दें।

बड़ा गुलाब : (पांच बनायें) ६ चे० से प्रारंभ करें, १ स्लि०स्टि० से जोड़कर एक रिंग बना लें।

पहली पंक्ति : (रिंग में एक ड०क०, ३ चे०) ५ बार बनायें, पहले ड०क० में एक स्लि०स्टि०।

दूसरी पंक्ति : हर एक लूप में, (१ ड०क०, १ हाफ ट्रे० १ ट्रे०, १

(शेष पृष्ठ ६३ पर)

फिल्म जगत

पूनम ढिल्लों : जिसे समझना बहुत आसान है

लगभग दो दशक पहले की बात है। चंडीगढ़ के एक बंगले के बरामदे में कुछ बच्चे दूल्हा-दुल्हन का खेल खेल रहे थे। अचानक दुल्हन बनी लड़की भागती हुई मां के पास आयी और उनके गले लगकर बोली, "मां, मैं सोहनी लाग दी ना?" दुल्हन के रूप में सजी-संवरी वही लड़की पाली हिल, बान्द्रा स्थित 'हिल क्वीन' के अपने फ्लैट में जब मां के सामने पहुंची और "मां मैं..." बोलने को हुई तो मां ने उसे गले से भींच लिया था, "पुत्तर, तू सचमुच सोहनी लाग दी। बेटे, काश आज तेरे पापाजी जिंदा होते तो..."

वह अभिनेत्री थी पूनम ढिल्लों तथा दिन था मई, १६८८ का, जब वह अपने मनपसंद साथी फिल्म निर्माता अशोक ठाकरिया के साथ परिणय सूत्र में बंध गयी थी। अशोक ठाकरिया का नाम पहले-पहल चर्चा में पद्मिनी कोल्हापुरी के विवाह के समय आया था, उसके पहले उसे फिल्म इंडस्ट्री में बहुत कम लोग जानते थे। पद्मिनी ने टूटू शर्मा से

(शेष पृष्ठ ६४ पर)

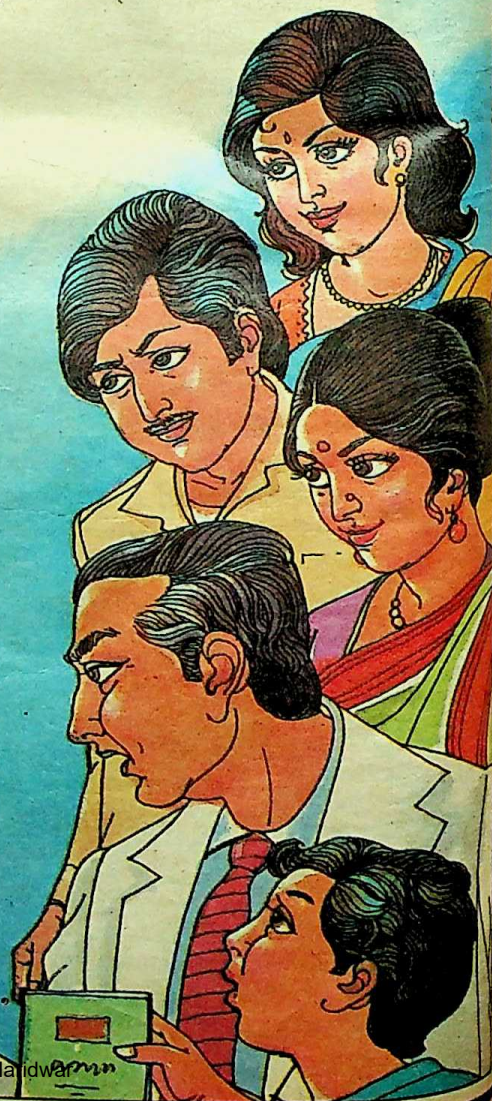
पूनम ढिल्लों ने हाल ही में फिल्म निर्माता अशोक ठाकरिया से प्रेम-विवाह किया है। यहां प्रस्तुत है उनके विवाह से एक दिन पूर्व लिया गया उनका साक्षात्कार।

छाया : धरम मूलचंदानी

कहानी

अपनी खोज

कुसुम गुप्ता

पचपन वर्ष की उम्र हरिद्वार या बनारस जाने की होती है कि कॉलेज पढ़ाई करने जाने की? जब दादी बन चुकी कमला ने कॉलेज में दाखिला लिया, तो उनमें क्या-क्या परिवर्तन हुए? ...पढ़िए, एक दिलचस्प कहानी।

दादी मां की घोषणा सुनकर घर में जैसे भूचाल आ गया। सब एकदम चौंके और घबराए, जैसे भीड़ भरे बाजार में किसी शरारती ने बम विस्फोट कर दिया हो!

"अब तुम्हारी उम्र बनारस या हरिद्वार जाने की है, न कि कॉलेज में दाखिला लेकर बी०ए० करने की।" पतिदेव ने घोर आश्चर्य से उन्हें देखते हुए टिप्पणी की। यह सच था कि पचास पार करने पर भी उनकी पचपन वर्षीया पत्नी चालीस साल से ज्यादा नहीं लगती थीं। उनके खुद के सारे दांत धराशायी हो चुके थे और सिर शिमला का हिमाच्छादित कुफरी क्षेत्र बन चुका था। पर पत्नी के दांत और केशों की श्यामलता दोनों अक्षुण्ण थे।

"विद्यार्जन के लिए आयु आड़े नहीं आती। मैंने फैसला कर लिया है।"

"पर कमला," कपूर साहब ने पत्नी की बात बीच ही में काटते हुए कहा, "इस उम्र में सींग कटा कर बछड़ों में शामिल होते तुम्हें लज्जा नहीं आयेगी?"

"लज्जा तो तब आनी थी, जब मैंने इंटर पास करते ही, सोलह वर्ष की आयु में आपसे शादी की। अट्ठारह में आपने मुझे मां बना दिया। पैंतालीस में इस शेखर ने मुझे दादी बना दिया। अब तो नाती दस वर्ष का हो गया। अब काहे की शर्म?"

"मम्मी, अगर आप कॉलेज जाने लगीं, तो घर कौन संभालेगा?" शेखर ने चिंतित स्वर में पूछा।

"इस टप्पर को पालने का मैंने ठेका ले रखा है क्या? अपने बच्चों को पाल-पोस कर बड़ा करो। फिर बच्चों के पोतड़ों और दूध की बोतलों में उलझे रहो। यह भी कोई बात हुई!" कमलाजी ने दृढ़ स्वर में कहा।

"दादी मां, आप कॉलेज चली जायेंगी, तो मुझे 'होम-वर्क' कौन करायेगा?" दस वर्षीय नाती दीपू ने अपनी समस्या पेश की।

"तेरी मां करायेगी!" दादी मां ने स्पष्ट कह दिया।

"मां, हमारी समझ में तो आपकी बात आई नहीं। अगर सचमुच आपको ज्ञानार्जन करना है, तो पत्राचार द्वारा बी०ए० कर लीजिए।" बेटी इला ने अपनी प्रतिक्रिया व्यक्त की।

"करसपॉडेंस कोर्स से क्यों करूं? कॉलेज अटेंड करना स्वयं में एक शिक्षा है। बिना कॉलेज गए कोई अपनी खोज कैसे कर सकता है? बिना कॉलेज जीवन के अस्तित्व की पहचान असंभव है!" दादी मां ने निर्णायक स्वर में कहा।

"ठीक है बच्चो, जाने दो इन्हें कॉलेज। जब बस में धक्के खाएंगी और अपने नवयुवक-नवयुवती सहपाठियों के व्यंग्य वाणों की चुभन महसूस करेंगी, तो आप-से-आप नाम कटवा कर घर बैठ जायेंगी।" पतिदेव ने वितृष्णा मेरे स्वर में कहा।

पर दादी मां अपने निर्णय पर अटल थीं। बहू ने मोहल्ले में कुछ रचनात्मक काम करने का सुझाव दिया। बेटे ने घर की संचालन-व्यवस्था को पुनर्गठित कर, मां को अधिक अवकाश देने का प्रस्ताव रखा। पति ने कहा कि वह कुछ समाज सेवा करें। पर उन्होंने सारे प्रस्ताव ऐसे ही अस्वीकार कर दिए, जैसे अमरीकन प्रशासन द्वारा पाकिस्तान को शस्त्र सप्लाई संबंधी भारत के विरोध पत्र।

दादी मां को कॉलेज में दाखिला मिल गया। पूरे घर में एक नई व्यवस्था चालू हो गई। जो काम कमला दादी पिछले तीन दशकों से करती आ रही थीं, अब वे ही काम दूसरे करने लगे। सुबह से घर में नये आतंक का जन्म हो जाता।

पतिदेव सुबह उन्हें जगाते। वह तनिक-सा आलस दिखातीं तो वे कहते, "जल्दी उठो, वरना बस छूट जाएगी।"

इला उनका बैग सेट करती। शेखर की बहू उनका लंच पैकेट लगाती। दीपू उनके पेन में स्याही भरता। जिस दिन बस छूटती, शेखर उन्हें स्कूटर पर बैठा कॉलेज छोड़ने जाता। वैसे हफ्ते में एकाध बार ऐसा अवश्य होता।

पहले दिन कमला कॉलेज से लौटीं तो नाती से लेकर पतिदेव तक ने उनके शरीर के हर अंग को टटोल कर भली-भांति देख लिया। उन्होंने उलझ कर पूछा, तो पतिदेव ने कहा, "चेक कर रहे थे। 'वन पीस', यानी साबुत घर लौट आई हो न!"

कमला दादी को दो-चार दिन बस यात्रा में असुविधा हुई। फिर शीघ्र ही धक्कम-धुक्का, भागम-भाग, झगड़े-टंटे की अभ्यस्त हो गईं वह। उन्हें एक बात की खुशी थी, साथ ही संतोष भी, कि बस में कभी किसी पुरुष या नवयुवक ने उन्हें वृद्ध या महिला समझकर सीट ऑफर नहीं की।

कॉलेज में उनके अस्तित्व की पहचान के मिश्रित परिणाम प्राप्त हो रहे थे। जिस क्लास में वह थीं, उसमें अधिकतर विभाग के अध्यक्ष तथा प्रिंसिपल भी पढ़ाने आते थे। वे उन्हें कमलाजी तथा श्रीमती कपूर संबोधित कर सम्मान प्रदर्शित करते थे, क्योंकि वे दोनों आयु में उनसे छोटे थे। तब वह संकोच से सिकुड़ कर छुहारा बन जातीं।

पर सहपाठी उन्हें 'हाय कमला!' कहकर पुकारते तो उनके अंतर में आवेग की बिजली कौंध जाती। वह अपने सहपाठियों की आभारी थीं, कि वे उनको कमला आंटी या कमला दीदी कहकर नहीं पुकारते थे। हां, कई बार साथ की लड़कियों को चुहलबाजी सूझती तो वे अवश्य उन्हें 'ग्रैण्ड मां' कहकर छेड़तीं। तब भी उन्हें मजा आता।

नई पीढ़ी के व्यवहार और संस्कृति की प्रत्यक्षदर्शी थीं वह। लड़के-लड़कियों को तंग जीन्स तथा बड़े फूल के छापे वाले कसे टॉप पहने देख उन्हें अपने दिन याद आ जाते, जब तकिए के ढीले गिलाफ जैसे कपड़े पहनने पड़ते थे। लड़के-लड़कियों को काफी हाउस या प्लेग्राउंड में उन्मुक्त प्रेमालाप में मग्न देख उन्हें वे क्षण स्मरण हो आते, जब छत पर या बालकनी में खड़ा होना मना था, क्योंकि सामने या पड़ोस के मकान में अवश्य कोई नवयुवक रहता होता था। तब कितना बंधन था, अब कितनी स्वतंत्रता तथा उन्मुक्तता है!

कुछ ही दिनों में कमला दादी अपने सहपाठियों की अनौपचारिक परामर्श-दाता तथा न्यायाधीश बन गईं। जहां कोई लड़का या लड़की अपने माता-पिता से झगड़कर आता, उन्हें परामर्श देना होता। जरा आपस में लड़ाई हुई, दादी मां को न्यायाधीश का रोल निभाना पड़ता। उन्हें यह देखकर बड़ा अच्छा लगता, कि सहपाठियों का उनमें पूरा विश्वास था आस्था की सीमा तक।

कॉलेज की अनुभूतियों ने कमला के व्यवहार तथा जीवन-दर्शन पर प्रभाव डालना प्रारंभ कर दिया था। अब वह पहले वाली चिंता करनेवाली दादी मां नहीं रह गई थीं। नवयुवकों की भांति अब वह घर में 'की फरक पैंदा ए, 'सब चलता है यार,' क्यों दुखी होते हो हनी,' 'फिकर नॉट स्वीटहार्ट' जैसे जुमले बोलने लगी थीं।

बेटे, बहू, बेटी और नाती को अब दादी मां की कंपनी में मजा आने लगा था। वे उन्हें बाल कटवाने तथा जीन्स-टॉप पहनने की सलाह देते रहते। यहां तक तो वह नहीं पहुंचीं। हां, नाती के साथ उत्तेजक पॉप म्यूजिक की स्वर-लहरी के साथ वह दो-चार ठुमके अवश्य लगाने लगीं।

उनके पतिदेव अवश्य परेशान थे पत्नी के इस पुनर्जीवन से। जो काम वह 'स्वीट सिक्सटीन' में नहीं कर पाईं, उसे अब करने लगी थीं। एक दिन पड़ोस की श्रीमती माथुर और परिवार के सदस्यों की उपस्थिति में कपूर साहब ने उनकी प्रशंसा कर डाली, "श्रीमती माथुर, मुझे तो अपनी कमला पर गर्व है! इस उम्र में इतना साहस...।"

उनकी प्रशंसा पूरी हो, इससे पूर्व कमला देवी ने पति को सरेआम आलिंगनबद्ध कर, उनके माथे को चूम लिया। बच्चे हंस पड़े। श्रीमती माथुर तथा श्रीमान कपूर साहब के चेहरे लाज से एकदम ऐसे सिंदूरी हो गए, जैसे हनीमून के दिन उनका मुख हुआ था।

कमलादेवी की पढ़ाई चालू थी। घर में होम-वर्क करने के लिए बेटा और पति उनकी मदद करते। कॉलेज में जब वह लेक्चरर के राजधानी एक्सप्रेस-से चलने वाले भाषण के नोट लेने में पिछड़ जातीं तो या तो स्वयं प्रोफेसर उन्हें अपने नोट्स दे देता या फिर रीता या सुहास उनके नोट्स पूरे कर देता।

वैसे कई बार उनके नौजवान साथी उन्हें छेड़ते, "यार कमला, इस उम्र में कॉलेज ज्वाइन किया है। इन्ज्वाय करो। स्टडीज को इतना सीरियसली लेने की क्या जरूरत है, यार?

"अगले महीने ऐग्जाम्स हैं भाई।" कमला देवी गंभीर होकर कहतीं। नाक तक फिसल आए चश्मे को वह ऊपर धकेल देतीं।

"ऐग्जाम्स के लिए इतनी फिक्र क्यों? चिट बना लेंगे।"

"नकल करोगे तो ज्ञान कहां से आएगा?"

"यार, हमें ज्ञान नहीं, अच्छी पर्सेंट चाहिए।"

"अच्छे प्रतिशत अंक तो मिल जायेंगे नकल करके, पर ज्ञान तथा विवेक कहां से आयेगा?"

"उसकी तुम्हें जरूरत है, यार! हमें तो नौकरी के लिए अच्छी डिवीजन चाहिए।"

"नौकरी मिल जायेगी, तो क्या करोगे बिना ज्ञान तथा दक्षता के?"

कमला यार, मक्खन लगाते रहेंगे अपने बॉस को।" सुहास बोला।

"तुम लोगों की इसी कैजुअल एप्रोच से मुझे चिढ़ है।"

"कमला आंटी, एक बात बताइए।"

"यह आंटी कौन बोला?" कमला देवी उखड़ गई जड़ से। आग्नेय दृष्टि से घूरा वक्ता को।

"सॉरी, कमला दीदी।" सुमित्रा ने सहमकर स्वयं को सुधारा और पूछा, "आखिर इन किताबों से कौन-सा ज्ञान मिलनेवाला है? किताबी कीड़े बनकर सिर्फ चश्मा पहनना पड़ जाता है। प्राप्ति कुछ नहीं होती। आप ऐसा नहीं सोचतीं?"

"सुमित्रा, तुम तो निरी पोंगा पंडित हो। अरे, पुस्तकें तो ज्ञान की सागर हैं। जरा डूब कर देखो...।"

"मैं यहां डूबकर स्वयं के अस्तित्व को गंवाने नहीं, अपनी खोज करने आई हूं।"

"अरी, मूर्खा! जो डूबते हैं, इस सागर में, वे ही तो नीचे सागर गर्भ से अपनी पहचान का मोती तलाश कर पाते हैं।"

"क्या बात है कमला यार की। अब बोर मत करो? चलो काफी हाउस!"

छोकरे-छोकरियों के समूह का एक अभिन्न हिस्सा बन जब कमला देवी तेज चाल से काफी हाउस की ओर लपकतीं तो उनके घुटनों का दर्द ऐसे ही गायब हो जाता जैसे गंजे के सिर से बाल या भ्रष्ट जनसेवकों के बीच से ईमानदारी।

कमला देवी खूब मन लगाकर पढ़ रही थीं। कॉलेज में खाली पीरियड मिलता तो वह लायब्रेरी में जा बैठतीं। पिछले पाठों को दोहरा लेतीं। साथियों से मांगे नोट्स को फेयर कर लेतीं।

कॉलेज में पढ़ाई और घर संचालन में चतुराई—इन दो बिंदुओं के बीच संतुलन कई बार गड़बड़ा जाता, पर शीघ्र ही कमला देवी संभल जातीं। जहां कॉलेज में तीन-चार दिन की छुट्टियां होतीं, वह तत्काल आम का अचार डाल देतीं, मूंग की दाल के पापड़ बेल लेतीं, मिर्च-मसाले कूट-पीस लेतीं या फिर टमाटर सस्ते होते ही, आधा दर्जन बोतलों में सॉस बना लेतीं।

घर में की गई शूरवीरता का प्रदर्शन वह कॉलेज में करतीं। अपने बनाए अचार और स्नैक्स ले जाकर साथियों को खिलातीं। पर उनकी प्रतिक्रिया उन्हें स्तंभित कर देतीं।

"यार, कमला, घर में जिंदगी भर खटती रही हो, बाल-बच्चे पाले और अब इस उम्र में पढ़ाई के साथ-साथ बड़ियां, अचार और मुरब्बे भी बना रही हो। इस सबसे तुम्हें क्या मिलता है?" सुहास बोला।

"संतोष।" कमला ने तत्काल उत्तर की गोली दाग दी।

"वह क्या होता है?" सुमित्रा ने मजाक उड़ाते हुए पूछा।

"अपने उत्तरदायित्वों का भली-भांति निर्वाह करना खुद में स्वयं एक बड़ा सुख है! यह क्या, हर समय परिवार, समाज और अपने कर्तव्यों को नकारते रहो।"

"कमला डियर, यू आर फैंटास्टिक, सिम्पली सुपर्ब।"

इसी प्रकार पूरा वर्ष बीत गया। वार्षिक परीक्षाएं समीप आती जा रही थीं। कमला देवी बेहद नर्वस हो चली थीं। वह जमकर पढ़ाई कर रही थीं। साथी उनकी सहायता कर रहे थे। पर वह बेहद चिंतित थीं। उनको भूख नहीं लगती थी, नींद नहीं आती और उनका स्वभाव चिड़चिड़ा हो गया था।

एक रात को खाना खत्म कर, वह पलंग पर एक किताब लेकर बैठ गईं। पति ने सोने का सुझाव दिया, तो वह उखड़कर बोलीं, "आप तो चाहते हैं कि मैं फेल हो जाऊं ताकि मेरी जगहंसाई हो और आपको मजा आए।"

"ऐसा नहीं है कमला। तुम काफी थकी हुई-सी लग रही हो।"

"कुछ दिनों की बात है। मैं फेल नहीं होना चाहती।"

"तुम जरूर पास होगी।"

"अगर मैं फेल हो गई तो?"

"डोंट सफर फ्राम एग्जाम्स फीवर आत्मविश्वास रखो। सब ठीक हो जाएगा।"

रात-दिन परिश्रम किया कमला ने। परीक्षा समाप्त हुई। छुट्टियों में उन्होंने घर के सारे छूटे और उपेक्षित कामों को पूरा किया और अंत में वह दिन भी आ गया जब परीक्षाफल घोषित हुआ। कमला देवी द्वितीय श्रेणी में उत्तीर्ण हो गईं। घर में उत्सवी माहौल छा गया।

कमला देवी बेहद खुश थीं। उनके घर पर उनके सहपाठियों, साथियों, पड़ोसियों, मित्रों तथा अध्यापकों की भीड़ लग गई। हर व्यक्ति उन्हें उनकी सफलता पर बधाई दे रहा था।

"ममी! अब बताइए, 'अपनी खोज' का परिणाम?" बेटी इला ने मुस्कराते हुए पूछा।

अनायास कमला देवी गंभीर हो गईं। संतुलित स्वर में बोलीं, "मेरे जीवन का यह वर्ष सचमुच अद्भुत अनुभव था। मैंने स्वयं को खोजा, आज की संस्कृति के संदर्भ में। मुझे लगा, मैं संदर्भहीन नहीं हुई हूं। आत्म-प्रगति के लिए आयु का बंधन नहीं और कभी देरी नहीं होती। रहा पीढ़ियों के बीच अंतराल, सो मुझे लगा, आधारभूत मूल्यों में कोई अंतर नहीं। हां, इनकी भाषा, उच्छृंखलता, उन्मुक्तता, आलस्य से हमें शिकायत हो सकती है पर इनकी निश्चिंतता, सहिष्णुता, धैर्य और संकीर्णता-विरोधी प्रवृत्ति की प्रशंसा करनी पड़ती है। दो पीढ़ियों के बीच अंतराल हो सकता है, पर निरंतरता को नकारना मूर्खता है।

सब मुग्ध-से दादी मां को सुन रहे थे। केवल कपूर साहब तालियां बजा रहे थे।

—होटल ताज इंटरकॉन्टिनेंटल: लजीज मांसाहारी व्यंजन—

(पृष्ठ ८१ का शेष)

विधि: पीसते समय पानी न मिलाइए। नारियल का सिरका यदि मिलना संभव हो तो बेहतर रहेगा। सब मसाले मिलाकर काफी दिन तक रखा जा सकता है। फ्रिज में रखने की जरूरत नहीं है। यह मसाला गोआ के कई व्यंजनों में उपयोग किया जाता है।

फिश कॉल्डीन

सामग्री: मछली ५०० ग्राम, प्याज २, हरी मिर्च २, हरी धनिया एक गड्डी, ताजा नारियल कसा १, पुदीना एक गड्डी, साबुत धनिया १ बड़ा चम्मच, जीरा ३/४ चम्मच, हल्दी पाउडर १/४ चम्मच, अदरक एक मध्यम आकार का टुकड़ा, लहसुन १२ कलियां, नमक स्वाद के अनुसार, तेल १ बड़ा चम्मच।

विधि: प्याज बारीक काट लीजिए। आधी हरी मिर्च को २ टुकड़ों में कीजिए। अब नारियल, पुदीना, साबुत धनिया, नमक, हल्दी, जीरा, हरी धनिया, हरी मिर्च, लहसुन, अदरक मिलाकर पीस लीजिए। यानी पेस्ट तैयार कर लीजिए, चलनी से छान लीजिए। एक बर्तन में तेल गर्म कीजिए। कटी हुई प्याज डालकर भून लीजिए। अब उसमें पिसा मसाला डालिए। ५ मिनट पकाइए। मछली साफ करके धो डालिए। इसे भी खदकते मसाले में मिलाकर पकाइए।

गोआ फिश करी

सामग्री: कच्चा नारियल एक, लाल मिर्च १०, लहसुन ५ कलियां, अदरक एक इंच टुकड़ा, साबुत धनिया २ बड़े चम्मच, जीरा १ चम्मच, हल्दी १ चम्मच, साबुत काली मिर्च २०-२२, प्याज कटा ४, हरी मिर्च ३, कोकम ५ टुकड़े (यदि उपलब्ध न हो तो इमली २५ ग्राम पानी में भिगोकर रखें), तेल २ बड़े चम्मच, मछली (पॉम्फ्रेट मीडियम) २ साफ की हुई, नमक स्वादानुसार।

विधि: तेल गर्म कीजिए। प्याज व कटी हरी मिर्च तल लीजिए। अब इसमें नारियल से लेकर काली मिर्च तक, सब मसाले पीसकर मिला दीजिए तथा अच्छी तरह पकाइए। थोड़ा पानी डालिए, ग्रेवी जैसा बना लीजिए। साफ की हुई फिश व नमक डालकर पकाइए। पक जाने पर कोकम या इमली का रस डाल दीजिए (यदि चाहें तो)। चावल के साथ गर्म-गर्म सर्व कीजिए।

मटन शाकुती

सामग्री: मीट के टुकड़े ५०० ग्राम, कसा हुआ नारियल २, लाल मिर्च १०, मेथी १/२ चम्मच, धनिया साबुत २ बड़े चम्मच, जीरा १ बड़ा चम्मच, दालचीनी २ टुकड़े, इलायची ४, लौंग ८-१०, सौंफ १/२ चम्मच, जायफल १/४, जावित्री १-१/२ टुकड़ा, साबुत काली मिर्च १५-२०, छबीला एक गुच्छा, खसखस १ बड़ा चम्मच, प्याज ५, अदरक एक इंच का टुकड़ा, लहसुन ६ कलियां, हल्दी ३/४ छोटा चम्मच, इमली ३० ग्राम, नमक स्वादानुसार, तेल २ बड़े चम्मच।

विधि: मीट के टुकड़े को धो लीजिए। एक बर्तन में साबुत गरम मसाला (लाल मिर्च, मेथी, धनिया, जीरा, दालचीनी, इलायची, लौंग, जायफल, जावित्री, काली मिर्च, छबीला), नमक, मीट के टुकड़े और पानी डालकर उबाल लीजिए। अब एक बर्तन में बाकी बचे मसाले जैसे कसा नारियल, खसखस से हल्दी तक हर मसाला अलग-अलग भून लीजिए। नारियल को सावधानीपूर्वक सुनहरा भूनना चाहिए। प्याज के कतरे काट कर सुनहरा तल लीजिए। प्याज, अदरक, लहसुन, हल्दी एक साथ पीसकर पेस्ट बना लीजिए। मसालों को हलका-सा दरदरा ही रखिए। मीट के टुकड़े पक जाने पर पानी से छानकर अलग रखिए। पानी नहीं फेंकिए। एक बर्तन में तेल गर्म कीजिए और उसमें उबला (पिसा) मसाला और अदरक का पेस्ट भून लीजिए। १० मिनट तक भूनिए। अब उसमें मीट के टुकड़े डाल दीजिए। ५ मिनट तक पकाइए। इमली का पानी मिलाइए। छना हुआ पानी मिलाइए ग्रेवी बनाने के लिए। मीट गल जाने पर गर्म-गर्म परोसें।

—व्यंजन विधि: होटल ताज इंटरकॉन्टिनेंटल, बंबई के सौजन्य से

—प्रस्तुति: प्रसून

सतीश अरोड़ा: जिनके निर्देशन में बनते हैं ये व्यंजन

ताज इंटरकॉन्टिनेंटल के फूड प्रोडक्शन डायरेक्टर सतीश अरोड़ा जिनके निर्देशन में ये सारे लजीज व्यंजन बनते हैं, गत बीस वर्षों से कैटरिंग के क्षेत्र से जुड़े हैं। सतीश जी अपने बारे में स्वयं बताते हैं, "मुझे बचपन से ही खाना बनाने का शौक रहा है। मेरी मां जब किसी काम से घर से बाहर जातीं, तो मैं उनकी गैरहाजिरी में कुछ-न-कुछ अवश्य बनाता। मेरी मां बहुत बढ़िया खाना बनाती थीं।"

श्री सतीश के पिता सेना में थे। १९६६ में जब उन्होंने होटल मैनेजमेंट का प्रशिक्षण लेने की इच्छा व्यक्त की तो घर में किसी को भी उनकी बात पसंद न आई। वह बताते हैं, "फिलहाल, अपनी मर्जी के मुताबिक १९६७ में मैंने दिल्ली के होटल मैनेजमेंट इंस्टीट्यूट से डिप्लोमा किया। उसके बाद प्रशिक्षणार्थी की हैसियत से बंबई में ताजमहल होटल में काम शुरू किया। छह महीने बाद स्पेशल ट्रेनिंग के लिए

श्री सतीश अरोड़ा

जर्मनी भेज दिया गया। वहां से लौटा तो मेरी नियुक्ति असिस्टेंट शेफ पद पर हो गई। पांच वर्षों के भीतर ही एक्जीक्यूटिव शेफ बना दिया गया। उसके बाद मास्टर शेफ बना और अब मैं होटल ताज महल में फूड डायरेक्टर पद पर कार्यरत हूं।"

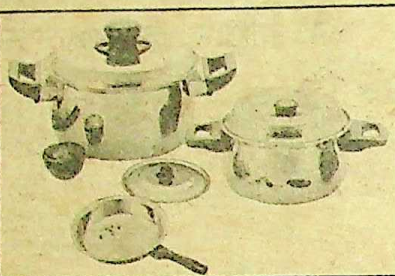
श्री सतीश को नयी-नयी डिशें बनाने का बहुत शौक है। वह बताते हैं, "पहले कॉन्टिनेंटल डिशों का बड़ा रिवाज था, पर अब देशी व विदेशी दोनों तरह की डिशें पसंद की जाती हैं। इसलिए मैं दोनों प्रकार की डिशें नये-नये ढंग से बनाता हूं। अपनी इन नयी डिशों के बनाने पर मुझे अक्सर लोगों के कॉम्प्लीमेंट्स मिलते हैं। तब बड़ी खुशी होती है कि मेरी मेहनत सार्थक हो रही है।"

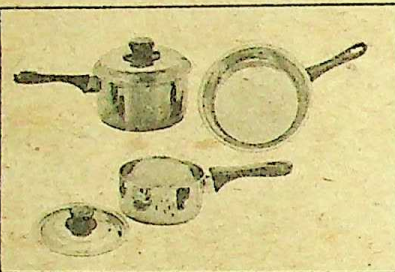
घर पर भोजन बनाते समय हम किन बातों पर विशेष ध्यान दें कि हमारा भोजन स्वादिष्ट बने, यह पूछने पर वह बताते हैं, "खाना बनाते समय यदि हम कुछ छोटी-छोटी बातों पर ध्यान दें तो शायद हमारे घरेलू भोजन में भी काफी हद तक पांच सितारा होटल जैसी बात आ जाये। फिलहाल दो-चार बातों पर हमें अवश्य ही ध्यान देना चाहिए। तेल-घी में मसाला भूनने से पहले अच्छा हो कि सूखा मसाला पहले तवे पर भून लें। हल्दी को भूनकर प्रयोग में लाने से रंग अच्छा आता है। गरम मसाला भी रोस्ट करके ही इस्तेमाल करें, इससे सुगंध बढ़िया आती है। अलग-अलग डिशों के लिए अलग-अलग ग्रेवी (शोरबा) का प्रयोग करें। लाल ग्रेवी के लिए टमाटर का प्रयोग और हरी ग्रेवी के लिए हरी धनिया का प्रयोग करें। सफेद ग्रेवी के लिए खसखस, काजू का प्रयोग करें। ऐसी छोटी-छोटी बातें यदि ध्यान में रखी जायें तो गृहणियां घर में सबका मन मोह सकती हैं।"

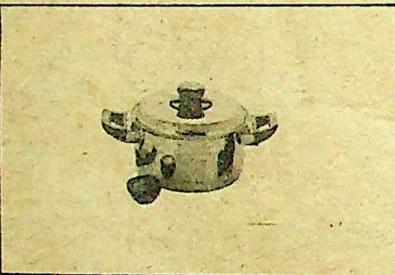
मनोरमा-विनोद स्टेनलेस स्टील व्यंजन प्रतियोगिता नं०-१

विषय—सुबह का नाश्ता (शाकाहारी या मांसाहारी-मुख्य व्यंजन के साथ बाकी 'मेनू' भी लिखें)

प्रथम पुरस्कार-
विनोद सैण्डविच बॉटम के,
१०६३ रुपये कीमत के

अ०-सॉस पॉट
ब०-हांडी
स०-फ्राई पैन ढक्कन के साथ

द्वितीय पुरस्कार-
विनोद सैण्डविच बॉटम के,
६१८ रुपये कीमत के

अ०-सॉस पैन
ब०-फ्राई पैन
स०-मिल्क पैन

तृतीय पुरस्कार-
विनोद सैण्डविच बॉटम का,
३१२ रुपये कीमत का

एक बड़ा सॉस पॉट

नोट: विनोद स्टेनलेस स्टील के इन बरतनों में एक विशेष तांबे व चांदी की परत तले में दी जाती है।

प्रतियोगिता के आवश्यक नियम

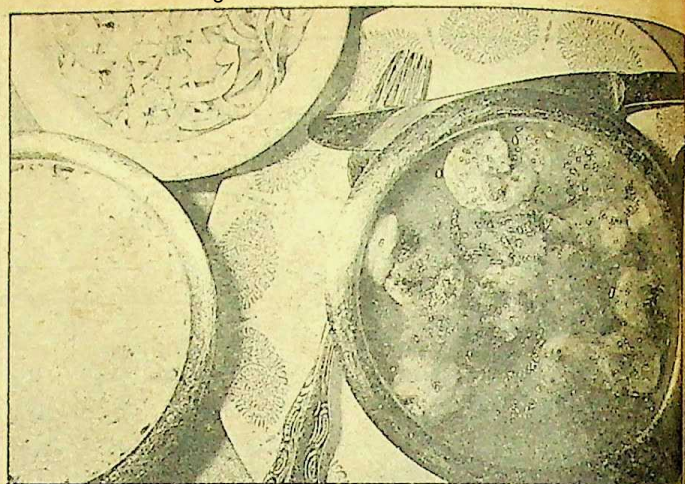
१. व्यंजन विधि का नाम नीचे दिये गये कूपन में लिखकर कूपन को व्यंजन विधि के साथ संग्लन करें, अन्यथा व्यंजन विधि प्रतियोगिता मे शामिल नही होगी।
२. अस्वीकृत व्यंजन विधियां वापस नही भेजी जाएंगी। पुरस्कार न मिलने वाली उपयोगी व्यंजन विधियों को सपारिश्रमिक छापने का मनोरमा को पूरा अधिकार होगा।
३. पुरस्कृत विधियों पर 'मनोरमा' का सर्वाधिकार होगा, जिनका प्रयोग विनोद स्टेनलेस स्टील वर्क्स द्वारा किया जा सकता है।
४. निर्णायक मंडल के निर्णय को ही अंतिम निर्णय माना जाएगा और उसके संबंध में कोई पत्र व्यवहार नहीं होगा। निर्णायकों में 'मनोरमा' के विशेषज्ञ तथा विनोद स्टेनलेस स्टील की ओर से श्रीमती तरुणा अग्रवाल होंगी।
५. 'मनोरमा' तथा विनोद स्टेनलेस स्टील के कर्मचारी व उनके संबंधी इस प्रतियोगिता में भाग नहीं ले सकते हैं।
६. रचना संपादकीय पते पर साधारण डाक से भेजें, रजि० डाक से नही। रचना के अंत में अपना पता जरूर लिखें।

लिफाफे के ऊपर
मनोरमा- विनोद स्टेनलेस स्टील व्यंजन प्रतियोगिता-१
जरूर लिखें

प्रविष्टियां प्राप्त होने की अंतिम तिथि ३१ जुलाई '८८
परिणाम सितम्बर '८८
द्वितीय अंक में घोषित किया जाएगा

मनोरमा- विनोद स्टेनलेस स्टील व्यंजन प्रतियोगिता नं०-१

प्रेषिका का नाम........................
विषय का नाम........................
पाठिका की गारण्टी: प्रेषित विधि मेरी अपनी मौलिक रचना है और कहीं प्रकाशित-प्रसारित नहीं हुई है।

हस्ताक्षर

—ढाबा क्लैरिजेज—

(पृष्ठ ८३ का शेष)

टूटने न पाएं। उसमें चावल का बचा पानी मिलाएं। उबाल आने तक तेज आंच पर पकाएं। फिर आंच धीमी कर चावल गलने तक पकाएं।

चावल पक जाने पर काजू, किशमिश व मिक्सड फ्रूट डालें। गर्म-गर्म परोसें।

सब्जियों के सींख कबाब

सामग्री: उबले हुए आलू २०० ग्राम, बीन्स उबली हुई १०० ग्राम, गाजर उबली हुई १०० ग्राम, न्यूट्री नगेट ५० ग्राम (चूरा करके पानी में भिगो दें), बेसन ५० ग्राम, सूखी डबल रोटी का चूरा २५ ग्राम, अदरक लहसुन का पेस्ट एक छोटा चम्मच, गरम मसाला एक बड़ा चम्मच, लाल मिर्च पिसी एक छोटा चम्मच, नमक स्वादानुसार, तेल २-३ बड़े चम्मच।

विधि: आलू व सब सब्जियां भलीप्रकार से मैश कर लें। इसी में न्यूट्री नगेट का चूरा (निचोड़ कर) व अन्य सभी मसाले, बेसन, ब्रेड का चूरा मिलाकर भली प्रकार से मिश्रण तैयार कर लें।

हाथ में चिकनाई लगाकर सीखों पर इस मिश्रण को कबाब की तरह गोलाई में चिपका दें। ग्रिलर पर या अंगीठी पर घुमाते हुए पकाएं। जब कबाब आधे पक जाएं तब एक बार थोड़ा सा तेल उन पर चुपड़ कर दुबारा सुनहरा होने तक सेकें। गर्मागर्म पुदीने की चटनी या टमाटर सॉस के साथ परोसें।

क्लैरिजैज स्पेशल-जालफ्रेजी

सामग्री: गाजर २, आलू [illegible] बीन्स ५० ग्राम (मौसम के अनुसार दूसरी सब्जियां डाल सकती हैं) [illegible] प्याज, एक बडा टमाटर, एक अदरक लहसुन का अलग-अलग पेस्ट १ छोटा चम्मच, जीरा एक छोटा चम्मच, हल्दी १/४ छोटा चम्मच, पिसी लाल मिर्च १/२ छोटा चम्मच, साबुत लाल मिर्च ६, धनिया पिसा १/२ चम्मच, नमक स्वादानुसार, सिरका २ बड़े चम्मच, घी एक कप।

विधि: सब सब्जियों [illegible] टुकड़ों में काट लें। एक-एक कर [illegible] अलग-अलग सारी सब्जियां तल लें। सब्जियों के आधा गलने पर घी [illegible] निकाल लें। प्याज भी मोटा-मोटा काटकर हाफफ्राई कर लें।

कड़ाही में २ बड़े चम्मच [illegible] रहने दें बाकी घी निकाल दें। इस [illegible] को गर्म करके इसमें जीरा, लाल मिर्च (साबुत) डालें। इसके भुनने [illegible] हल्दी, लाल मिर्च, धनिया, नमक, अदरक, लहसुन पेस्ट व सिरका डालकर मसाला पकाएं। मसाला अच्छी तरह भुन जाने पर सब्जियां डालकर ५-६ मिनट ढंककर धीमी आंच पर पकाएं।

—व्यंजन विधियां एग्जीक्यूटिव शेफ श्री दीपक गोम्स के सौजन्य [illegible]

—प्रस्तुति: उर्मिला भटनागर

—क्रोशिये से बना कलात्मक चित्र—

(पृष्ठ ८६ का शेष)

हाफ ट्रे०, और १ ड०क०) अंत तक बनायें, पहले ड०क० के पीछे वाले लूप में १ स्लि०स्टि० (५ पंखुड़ियां बनेंगी)

तीसरी पंक्ति : १ चे०, पंखुड़ियों के पीछे की तरफ से बनायें, पहली पंक्ति के पहले ड०क० के घेरे में १ ड०क०, * ५ चे०, पहली पंक्ति के अगले ड०क० के घेरे में १ ड०क०, चिह्न, * से दो०, अंत में ५ चे०, पहले ड०क० में १ स्लि०स्टि०।

चौथी पंक्ति : हर एक लूप में (१ ड०क०, १ हाफ ट्रे०, ३ ट्रे० १ हाफ ट्रे० और १ ड०क०) अंत तक बनायें, पहले ड०क० के पीछे वाले लू० में १ स्लि०स्टि०।

पांचवीं पंक्ति : तीसरी पंक्ति की तरह बनायें लेकिन ५ चे० की जगह ७ चे० बनायें, और पहली पंक्ति की जगह पर तीसरी पंक्ति में बनायें।

छठीं पंक्ति : चौथी पंक्ति की तरह लेकिन ३ ट्रे० की जगह ५ ट्रे० बनायें, तागा तोड़ दें।

छोटा गुलाब (३ बनायें)

बड़े गुलाब पेड़ पर व्यवस्थित करके टांकें।

छोटे गुलाबों को टोकरी के ऊपर पंखुड़ियां खुली रखते हुए टांकें। गीला करके मापानुसार पिन लगाकर तानें, गुलाबों को खींच कर सही आकार दें। क्रोशिये के इस नमूने को कपड़े के सीधी तरफ बीचों-बीच रखकर किनारे, घेरे में टांक दें।

कपड़े के पीछे लगाने वाले दफ्ती के टुकड़े के ऊपर बीच में रखें, अतिरिक्त कपड़े को पीछे की ओर पलट दें और ऊपर-नीचे व किनारे दफ्ती के सिरे पर पिनों से अच्छी तरह लगा दें, पीछे की तरफ मजबूत तागे से, एक सिरे से दूसरे सिरे तक टांकें लगाकर मजबूती से जड़ दें। पिनें निकाल दें और चित्रानुसार अथवा मनपसंद ढंग से फ्रेम करा लें।

—सहयोग : आई०पी०सी०

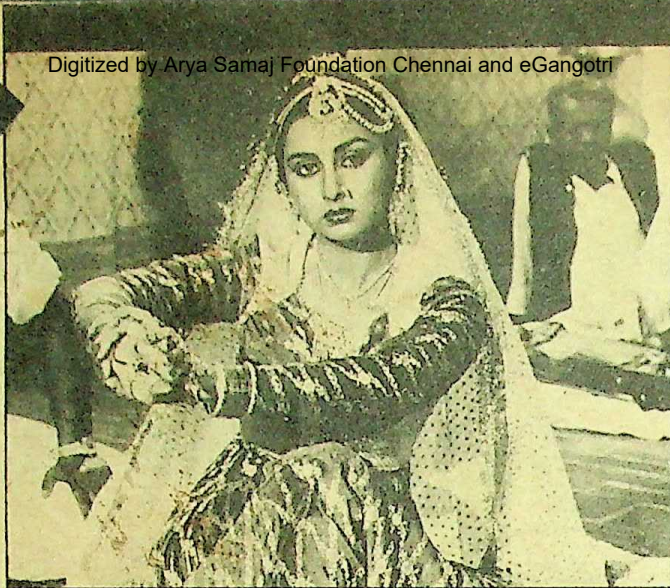
—पूनम ढिल्लों—

(पृष्ठ ८७ का शेष)

फिल्म 'विद्रोही' में पूनम ढिल्लों

चोरी-छिपे घर से भागकर शादी की थी। उस शादी में दोनो को सर्वाधिक मदद करने वालों में से थे टूटू शर्मा के सबसे घनिष्ठ दोस्त अशोक ठाकरिया तथा पदमिनी की मुंहबोली सहेली पूनम ढिल्लों।

अशोक ठाकरिया से पूनम ढिल्लों की प्रथम मुलाकात तीन वर्ष पूर्व तब हुई जब अपने पिता की मौत से व्यथित पूनम अपने परिवार के साथ लोनावाला गयी हुई थीं। जिस होटल में वह ठहरी थी, उसी में अशोक ठाकरिया भी रुके हुए थे। वहां पर वे मिले। अशोक तो पहली ही मुलाकात में उसे दिल दे बैठे, लेकिन पूनम ढिल्लों ने तब इसे गंभीरता से नहीं लिया। अशोक अपने एक पक्षीय प्रेम की गिरफ्त में इतना फंस चुके थे कि टूटू शर्मा एवं पद्मिनी के मार्फत पूनम से संपर्क कायम रखने की कोशिश की और एक दिन 'कसम' का निर्माण शुरू कर दिया, स्वाभाविक था कि हीरोइन पूनम ही होतीं।

पद्मिनी के विवाह, फिर 'कसम' के निर्माण के दौरान दोनों एक-दूसरे के काफी निकट आ गये और शादी का भी फैसला कर लिया। विलंब था एक मनमाफिक फ्लैट की कमी, क्योंकि पूनम के फ्लैट में उसकी मां, भाई-भाभी रहते थे और अशोक को भय था कि उसके निरामिष गुजराती परिवार में पूनम का एडजस्ट हो पाना मुश्किल था। जूहू पार्ले स्कीम के पास बीच में फ्लैट मिलते ही दोनों ने विवाह की तिथि तय कर ली। पूनम के घर पर विवाह पंजाबी रस्म से तथा अशोक के घर गुजराती रस्म से विवाह हुआ था। कन्यादान की रस्म निभायी थी पूनम के भाई एवं भाभी ने। यूं पूनम की मां ने पहले अशोक को नापसंद किया था, सिर्फ गुजराती होने के कारण। उनका कहना था कि पूनम बेशक प्रेम विवाह करे, मुझे कोई आपत्ति नहीं, लेकिन करे अपनी ही जाति में। तब एक बार ऐसा लगा था जैसे पद्मिनी की कहानी पूनम की जिन्दगी में भी दुहरायी जाने वाली है, लेकिन वह नौबत बेटी की जिद्द के आगे मां के झुक जाने के कारण नहीं आ पायी।

पूनम के विवाह के निर्णय ने फिल्म इंडस्ट्री को एक बार हतप्रभ कर दिया था, क्योंकि यह समय पूनम की फिल्मों में वापसी का समय था। उसके पास फिल्मों के अनुबंध दिन-प्रतिदिन बढ़ते जा रहे थे। बहुत से निर्माता मीनाक्षी और अमृता सिंह की डेट्स न पाने पर विकल्प के रूप में पूनम ढिल्लों का चुनाव करने लगे थे। पद्मिनी के फिल्मों से संन्यास ले लेने तथा खुद पूनम के भी ग्लैमरस भूमिकायें स्वीकार करने के लिए राजी हो जाने के परिणामस्वरूप उसके पास फिल्म निर्माताओं की कतार लगने लगी थी। एक फिल्म निर्माता के अनुसार, "मंदाकिनी, किमी काटकर आदि अभिनेत्रियां अपने को इतना एक्सपोज कर चुकी थी कि दर्शकों की उनमें रुचि खत्म हो चुकी थी। पूनम खूबसूरत भी है और एकदम नयी पीढ़ी के दर्शकों के लिए अनएक्सपोज्ड भी। ऐसे में उसकी मांग बढ़ना स्वाभाविक भी थी।"

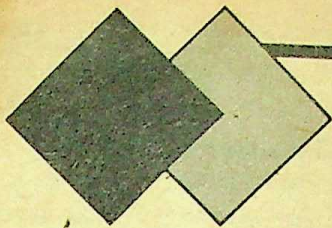
लेकिन वास्तविक फायदा, पूनम को निर्माता सलीम की जे०पी० दत्ता के निर्देशन में बनने वाली फिल्म 'बंटवारा' से हुआ। 'बंटवारा' की पूनम वाली भूमिका के लिए बड़ी-बड़ी अभिनेत्रियां लालायित थीं, लेकिन निर्माता एवं निर्देशक दोनों ने पूनम को ही पहली तरजीह दी। जे०पी० दत्ता ने इसलिए कि पूनम उनकी बीबी बिदिया की सहेली थी और सलीम ने इसलिए कि पूनम ने उनकी दो फिल्मों में जिस अनुशासनबद्ध तरीके से काम किया था उससे सलीम बहुत प्रसन्न थे, इसलिए उन्होंने जे०पी० दत्ता से इस भूमिका के लिए सिर्फ पूनम की सिफारिश की।

'बंटवारा' में पूनम ढिल्लों के नाम की घोषणा होते ही पूनम के कैरियर पर जैसे घिरा बादल ही छंट गया। हरमेश मल्होत्रा (जिन्होंने पूनम के साथ फिल्म 'पूनम', 'आपस की बात' आदि तमाम फिल्में बनायी थीं) तक ने पूनम के गर्दिश के दिन आते ही उससे मुंह फेर लिया था और श्रीदेवी को लेकर 'नगीना' बना डाली। लेकिन 'बंटवारा' की शुरुआत होते ही उन्हें अहसास हुआ कि पूनम से एकदम से किनारा नहीं कर लेना चाहिए था। अतः इन्होंने पूनम को लेकर एक फिल्म का निर्माण शुरू कर दिया।

पिछले दिनों पूनम से मुलाकात 'बंटवारा' के आउटडोर लोकेशन जयपुर में हुई, जहां वह मोहसिन खान के साथ उनकी पत्नी की भूमिका निभा रही थी। शायद यह महज इत्तफाक था या पूनम का क्रिकेट प्रेम कि पाकिस्तानी सलामी बल्लेबाज मोहसिन खान के साथ उक्त भूमिका निभाने के पूर्व उसने 'कभी अजनबी था' में संदीप पाटिल, 'मालामाल' में सुनील गावस्कर के साथ काम किया था। इसके बारे में मेरे सवाल को सुनकर वह चेहरे पर हंसी बिखेरती हुई बोली, "यह तो मेरा सौभाग्य है जिन लोगों की गिनती विश्व के चोटी के खिलाड़ियों में होती है, उनके समीप आने का मौका मिला। लेकिन अगर निर्माता-निर्देशक मुझे इन लोगों के 'अपोजिट' लेते हैं तो कुछ देखकर ही ऐसा करते होंगे। मुझे खुशी है कि फिल्मकार मेरी योग्यता को समझने लगे हैं।"

"पिछले दिनों आपकी प्रदर्शित फिल्में बॉक्स ऑफिस पर कोई करतब नहीं दिखा पायीं, क्या बात है?" पूछने पर वह बोली, "सफलता और असफलता, ये तो जीवन के दो पहलू हैं। कभी-कभी ऐसा भी देखा गया है कि पढ़ाई में अत्यधिक ध्यान देने वाला विद्यार्थी फेल हो जाता है। अतः बॉक्स ऑफिस पर करतब क्यों नहीं दिखा पा रही हैं, इसका जवाब तो मेरे पास है नहीं, लेकिन इतना अवश्य कहूंगी, मैं अपने अभिनय के साथ पूरा न्याय करती हूं।"

"परंतु इस इंडस्ट्री में आपके ऊपर जो फ्लॉप अभिनेत्री का ठप्पा लगा दिया गया है, उसके बारे में क्या कहना है।"

मेरे इस प्रश्न को सुनकर पूनम के चेहरे का भाव एकदम बदल गया। थोडा गंभीर होकर बोली, "समझ में नहीं आता, लोग मुझे फ्लॉप अभिनेत्री क्यों कहते हैं, शायद इन लोगों ने मेरी हिट फिल्में नहीं देखी हैं या फिर भूल गये हैं। 'नूरी', 'सोहनी महिवाल' की अभिनेत्री पूनम ढिल्लों ही थी। यहां एक बात और बता दूं, आज के दौर की फिल्में अभिनेत्रियों के नाम से नहीं चलती हैं (अपवाद छोड़कर)। आज अमिताभ की फिल्म 'शहंशाह' इसका उदाहरण है। इस फिल्म में लोग अमिताभ को देखने जाते हैं, मीनाक्षी को नहीं। अतः मैं समझती हूं ऐसी अभिनेत्री, जिसकी मार्केट में रेगुलर फिल्में आ

रही हैं, उस पर फ्लॉप का ठप्पा लगाना तो बहुत बड़ी मूर्खता है।" हालांकि पूनम ने अपनी बात को बहुत ही तार्किक ढंग से प्रस्तुत किया, लेकिन प्रायः देखने में यही आया है कि जिन निर्माताओं को पूनम ने सफल फिल्में दी हैं, उन्होंने भी पूनम को 'रिपीट' नहीं किया। इस बारे में पूनम बोली, "वैसे हर निर्माता-निर्देशक फिल्म की कहानी की मांग को देखते हुए ही अभिनेता-अभिनेत्री का चुनाव करता है। शायद इसीलिए उन्होंने मुझे 'रिपीट' नहीं किया। लेकिन शायद आप भूल गए हैं, निर्माता सलीम एवं हरमेश मल्होत्रा ने मुझे अपनी अधिकांश फिल्मों में 'रिपीट' किया, भले ही उनके साथ मेरी पहले की फिल्में फ्लॉप क्यों न हुई हों, फिर इस फिल्म-जगत में फिल्मों की छीना-झपटी भी बहुत होती है। मुझे यह सब आता ही नहीं है, अतः कभी-कभी मेरी फिल्में इसी चक्कर में छिन जाती हैं।"

अगला प्रश्न एक्सपोजिंग के संदर्भ में कर बैठा, "'नूरी' और 'सोहनी महिवाल' आपकी सफल एव साफ-सुथरी फिल्में थीं, फिर 'रेड रोज' में गर्मागर्म सीन देने की क्या आवश्यकता थी?"

इस बारे में पूनम का कहना है, "अगर फिल्म की कहानी की मांग हो तो यह दृश्य देना ही पड़ता है। फिर मुझे अच्छा काम करने की आदत है, अगर मुहब्बत करनी होती है तो वह भी अच्छी तरह से करती हूं, ऐसे में गर्म व ठण्डा नहीं देखती। मैं तो 'वर्क इज वर्शिप' में विश्वास करती हूं।"

"मोहब्बत आपने ठीक से की होती तो फिर उसमें सफलता क्यों नहीं मिली?" पूछने पर पूनम चेहरे पर प्रश्नवाचक भाव लाती हुई बोली, "मतलब? मैं समझी नहीं।"

अतः प्रश्न की गोपनीयता को तोड़ते हुए मैंने कहा, "दरअसल मेरा आशय रमेश तलवार एवं राज सिप्पी के साथ प्रेम प्रसंगों से है।"

"प्लीज, आप इस बारे में कुछ न पूछें तो बेहतर होगा क्योंकि अब मैं भूत को भूलकर वर्तमान के बारे में सोचती हूं।" कहते हुए पूनम की आवाज भर आयी। अतः वक्त की नाजुकता को देखते हुए विषय परिवर्तन करते हुए पूनम से पूछ बैठा, "क्या आप भी कुछ अन्य अभिनेत्रियों (शबाना आजमी, मीनाक्षी शेषाद्रि आदि) की तरह सोचती हैं कि इस प्रोफेशन में आने के बाद कुछ खो गया है?"

"सचमुच बहुत कुछ खो दिया है मैंने। मुझे प्रकृति के सौंदर्य को करीब से देखने व अच्छा साहित्य पढ़ने का बहुत शौक है, लेकिन इन दोनों का साथ छूट गया है। प्रकृति की सुंदरता देखने का प्रयास करती हूं तो वहां जुटे हुए लोगों की भीड़ नहीं देखने देती। अगर पढ़ने की चेष्टा करती हू तो फिल्म के डायलॉग मस्तिष्क में हलचल पैदा कर देते हैं। इसका मुझे बहुत दुख है।"

"लेकिन पढ़ने का काम तो सेट पर फुरसत के क्षणों मे भी हो सकता है।" पूछने पर पूनम बोली, "फुरसत? अरे सेट पर फुरसत कहां होती है? सीन खत्म होते ही अगले दृश्य का डायलॉग हाथ में होता है, अतः सेट पर तो पढ़ने की बात सोच भी नहीं सकती हूं।"

फिल्म 'बंटवारा' में निर्देशक जे०पी० दत्ता ने पूनम को मोहसिन खान के 'अपोजिट' लिया है, जबकि धर्मेन्द्र व विनोद खन्ना के साथ डिंपल व अमृता सिंह हैं। ऐसे में लोगों का कहना है कि इस फिल्म में पूनम के लिए क्या बचेगा, यह उसके साथ सरासर अन्याय है। इस बारे में पूनम का कहना है, "कैसा अन्याय? मुझे तो खुशी है मैं एक चोटी के खिलाड़ी के साथ काम कर रही हूं, देश-विदेश हर जगह हमारी तस्वीरें छप रही हैं। विदेशों में भी लोगों को पता चल गया है कि 'बंटवारा' में मोहसिन की हीरोइन पूनम ढिल्लों है, फिर निर्देशक जे०पी० दत्ता ने सबके साथ न्याय किया है। सबका किरदार अपने आप में एक अलग महत्व रखता है।"

उसकी बातों से लगा जैसे मेरे सवाल से उसके अहम् को ठेस पहुंची हो। मैंने जब सॉरी कहा तो वह हंसने लगी और जब यह पूछा कि, "दूसरे सितारों के साथ काम करते हुए आपको ईगो प्रॉब्लम नहीं होती?" तो वह जोरों से हंसने लगी, "अजी नहीं। काहे की ईगो प्रॉब्लम।" कुछ देर चुप रहकर फिर बोली, "यों ईगो होना तो अच्छी बात है, लेकिन इतना भी ज्यादा नहीं कि अपने आगे दूसरे को एकदम हीन समझा जाए। मेरा ईगो मेरा विश्वास है, और मैं समझती हूं, यह बुरा नहीं है।"

हमारी पूनम से यह बातचीत उसके विवाह से ठीक एक दिन पहले हुई थी। कई फिल्मों की आउटडोर शूटिंग के दौरान साथ रहने के कारण दोस्ताना-सा हो गया था। जब मैं उठने लगा तो वह हंसते-हंसते बोली,

"एक सरप्राइज न्यूज, कल आप मेरे घर अवश्य आइये। आपके जिस सवाल को (विवाह के बारे में) मैं बार-बार टाल रही थी, अब बतला रही हूं। कल मैं और अशोक ठाकरिया विवाह कर रहे हैं। लेकिन प्लीज यह समाचार कल तक अपने तक ही सीमित रखियेगा..." अभी मैं सोच ही रहा था कि पूनम कहीं मजाक तो नहीं कर रही है। लेकिन वह हाथ आगे बढ़ाते हुए बोली, "कमाल है आपने विवाह के लिए एडवांस कांग्रेचुलेशन ही नहीं दिया।"

तो ऐसी है सरल, सीधी, ईगो से मुक्त पूनम, जिसे समझना बहुत आसान है।

—रजनी कान्त

फिल्म समीक्षा

० प्यार मोहब्बत

निर्माता एम०एस० सी० कपूर, निर्देशक अजय कश्यप की 'प्यार-मुहब्बत' घिसी-पिटी, पुरानी थीम पर बनी एक अत्यंत साधारण फिल्म है।

गांव का जमींदार (शक्तिकपूर) विधवा राखी पर बुरी नजर रखता है। एक दिन वह अपने बच्चे की एक गलती की माफी मांगने जमींदार के घर जाती है, तो जमींदार उसके साथ बलात्कार करने का प्रयास करता है। उसे बचाने के प्रयास में उसके बेटे के हाथों जमींदार का खून हो जाता है। फिर आगे घिसा-पिटा घटनाक्रम है—बच्चे का वहां से भागना, राखी द्वारा जुर्म अपने सिर लेना और जेल जाना, फिर रिहाई। बच्चे का गोविन्दा के रूप में बड़ा होना और मंदाकिनी से इश्क फरमाना। बाद में अपनी खोई हुई मां और बहन से मिल जाना।

* खतरों के खिलाड़ी

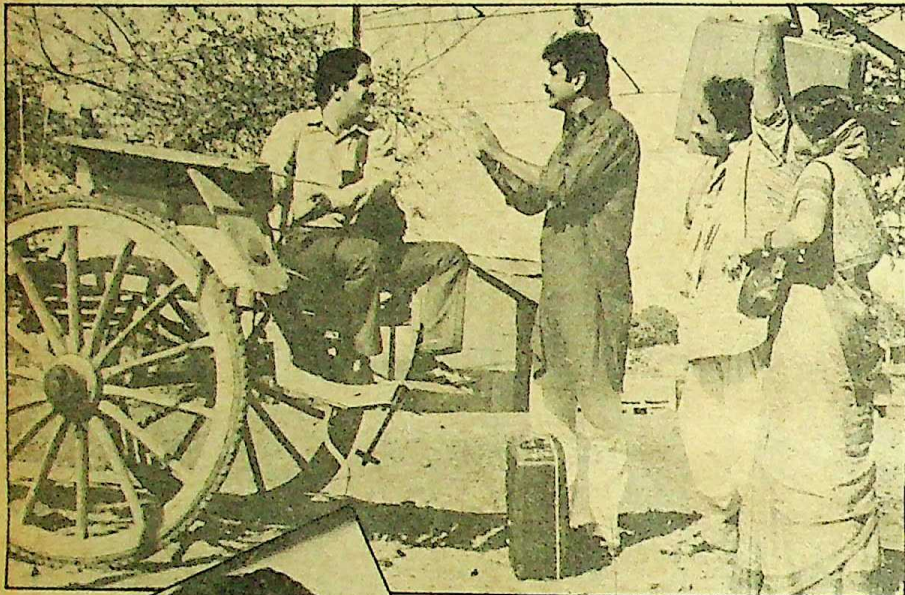
निर्माता वी०बी० राजेन्द्र प्रसाद, निर्देशक टी० रामाराव की 'खतरों के खिलाड़ी' धर्मेन्द्र के बूढ़े मगर पुख्ता कंधों पर टिकी, मारधाड़ से भरपूर एक स्टंट फिल्म है।

बड़े अधिकारियों और नेताओं की शह पर जब अपराधी खुलेआम शहर में अपना अत्याचार शुरू कर देते हैं, तब धर्मेन्द्र उनका रक्षक बनकर आता है। पूरी फिल्म में वह एक सुपरमैन के रूप में छाया रहता है और अपराधियों का सफाया करता है।

अन्य प्रमुख कलाकार हैं संजय दत्त, चंकी पाण्डे, माधुरी, सलिम, शक्ति कपूर आदि।

***सर्वोत्तम **उत्तम *साधारण ० बेकार

दूरदर्शन

नुक्कड़ियों का 'इंतजार'

'इंतजार' सीरियल का एक दृश्य

अजीज मिर्जा

सईद मिर्जा तथा अजीज मिर्जा को लोग विशेष रूप से उनके चर्चित टी०वी० सीरियल 'नुक्कड़' से जानते हैं। टी०वी० पर उनकी नवीनतम प्रस्तुति है 'इंतजार' सीरियल। यहां प्रस्तुत है, इसी सीरियल को लेकर उनसे की गयी बातचीत।

'नुक्कड़' के निर्माता सईद मिर्जा तथा अजीज मिर्जा को न तो लोग उनकी फिल्म 'अलबर्ट पिंटो को गुस्सा क्यों आता है' या 'मुजरिम हाजिर हो' से जानते हैं और न ही टी०वी० सीरियल 'मनोरंजन' या 'इंतजार' से। लोगबाग सिर्फ उन्हें 'नुक्कड़' से जानते हैं। और यही नुक्कड़ उनके लिए अब मुसीबत बन गया है। मुसीबत इसलिए कि हर कोई 'मनोरंजन' या 'इंतजार' का जिक्र आते ही उनसे पूछ बैठता है कि क्या ये दोनों सीरियल 'नुक्कड़' भाग दो' और 'नुक्कड़ भाग तीन' हैं? ऐसे में उनका चिढ़ना या उन्हें कोफ्त होना स्वाभाविक है।

लेकिन लोगों की यह शिकायत भी गलत नहीं कि मिर्जाबंधु 'नुक्कड' के 'हैंग-ओवर' से निकल नहीं पा रहे हैं। उन्होंने सारे नुक्कड़ियों को लेकर 'मनोरंजन' सीरियल बनाया था। फिल्म इंडस्ट्री की जाती जिंदगी पर उनका व्यंग्य इतना 'क्रूड' हो गया था कि वह व्यंग्य की बजाय आक्षेप अधिक लगने लगा था। इसका कारण था—'नुक्कड़कारों' से लेकर उसके सारे कलाकार फिल्म उद्योग के 'स्ट्रगलर्स' थे, जिन्हें फिल्मों में सफलता नहीं मिल सकी थी और आज भी वे, उम्र के ऊंचे पड़ाव पर पहुंच जाने के बावजूद संघर्ष कर रहे हैं। ऐसे में उन्हें अपने मन का दर्द निकालने का पूरा मौका मिल गया था, लेकिन उसी कारण 'मनोरंजन' सतही बन गया।

सईद मिर्जा तथा अजीज मिर्जा ने 'इंतजार' के लिए रेलवे स्टेशन को ही अपना मुख्य केन्द्र चुना है। सईद मिर्जा का मानना है कि रेलवे प्लेटफॉर्म एक ऐसी जगह होती है जहां हर किसी को किसी न किसी का इंतजार होता है और इस इंतजारी की पूर्ति आने या जाने वाली ट्रेनें करती हैं। इसके लिए उन्होंने विभिन्न तबके के लोगों को लिया। एक छोटे से रेलवे स्टेशन से जुड़े जितनी तरह के लोग हो सकते थे, वे सभी उसके पात्र हैं। इनमें ईमानदारी एवं निष्ठा से काम करने वाले लोग भी हैं और गलत धंधे से जुड़े हुए लोग भी।

मिर्जा बंधुओं ने 'नुक्कड़' और 'मनोरंजन' में सरकारी प्रचार से अपने को दूर रखा था, लेकिन यहां बैंक कर्ज या कर्ज मेला, प्रौढ़ शिक्षा प्रसार के साथ-साथ सीरियल के अंत में भारतीय रेल का प्रचार नारा भी देना शुरू कर दिया। सरकारी प्रचार के इन हथकंडों तथा मण्डी हाउस में उनके रसूख का ही फल था कि मिर्जा बंधुओं को एक ही बार में 'इंतजार' की २६ कड़ियों की मंजूरी मिल गयी। सईद मिर्जा को पूरा विश्वास है कि मण्डी हाउस 'इंतजार' को भी २६ से बढ़ाकर ३९ या ५२ एपीसोड कर देगा।

'इंतजार' की शूटिंग के लिए उन्होंने बम्बई से थोड़ी दूर ऊटकगांव नामक एक छोटा सा रेलवे

स्टेशन चुना, जहां सामान्यतः ट्रेनों के न रुकने के कारण दिन भर वे बड़े आराम से शूटिंग कर सकते थे और वहीं शूटिंग करते इंजनों को भी शूटिंग के काम में ला सकते थे। हर एपीसोड के अंत में भारतीय रेल का प्रचार नारा देने के कारण रेलवे प्रशासन ने उन्हें पूरी छूट दे दी थी। स्टेशन के बाहर उन्होंने चाय आदि की दूकानें बनवा दीं और पास के गांव का भी फिल्मांकन के लिए उपयोग किया। आमतौर पर पूरी यूनिट को उन्होंने पास ही स्थित बम्बई महानगर पालिका के गेस्ट हाउस में ठहराने की व्यवस्था भी कर दी। २६ एपीसोडों की अधिकांश शूटिंग करने के बाद मिर्जाबंधु अब उसके 'एक्सटेंशन' का इंतजार कर रहे हैं।

लेकिन 'इंतजार' के साथ असली सवाल जुड़ा था 'नुक्कड़' के हैंग ओवर का। इसकी चर्चा चलने पर सईद मिर्जा बोले, "समझ में नहीं आता, क्यों लोग बार-बार मुझसे यही सवाल पूछते हैं। सच पूछिए तो यह सवाल सुन-सुनकर मैं तंग आ गया हूं। लोगों के सोचने का अपना नजरिया है। वे क्यों नहीं अपने नजरिये को बदलते? सारी दुनिया के सभी फाइव स्टार होटलों में एक जैसी बात और वही व्यवस्था रहती है। केवल नाम का फर्क होता है। मैंने भी नाम बदल-बदलकर विभिन्न कड़ियों के माध्यम से लोगों तक अपनी बात पहुंचाने की कोशिश की। अब यदि 'मनोरंजन' को लोगों ने नहीं स्वीकारा और 'नुक्कड़' जैसी चीज को ही उन्होंने अपनाया तो यह बात हर बार तो हो नहीं सकती है। हो सकता है कि अब यदि मैं उसी चीज को बनाता तो शायद वैसी न बनती।"

"लेकिन 'मनोरंजन' को जिस ढंग से आपने पेश किया, उसमें यही समझ में नहीं आया कि आप कहना क्या चाहते थे। क्या करेक्टराइजेशन पॉवरफुल नहीं था। यही बात 'इंतजार' में तो नहीं हो रही है?" हमारे यह पूछने पर उन्होंने कहा, 'मनोरंजन' में हमने यह कोशिश की थी कि लोगों को यह पता चले कि फिल्म इंडस्ट्री में किस किस तरह की ट्रेजेडीज हैं कैसे नये कलाकारों का शोषण होता है। बावजूद इसके, जो संघर्ष करके चल पड़ता है वह सफल भी होता है। सच पूछा जाय, तो करेक्टराइजेशन एक निर्माता-निर्देशक की नजर से बिलकुल सही था। उसमें इस बात पर जोर दिया गया था कि परिश्रम और संघर्ष के दौर से गुजर कर कामयाबी हासिल की जा सकती है। 'इंतजार' में अलग ढंग का विषय है, जो आप देख रहे हैं। दर्शक उसकी सराहना भी कर रहे हैं।"

"क्या आप फिल्मों में नाकामयाब रहे, इसलिए फिल्म इंडस्ट्री को विषय चुना था? क्या दिमाग में किसी तरह का 'फ्रस्ट्रेशन' था?" मेरी बात सुनते ही सईद की त्यौरी एक बार चढ़ जाती है, फिर सहज होकर वे बोलते हैं, "मेरे हिसाब से यदि आदमी के दिमाग में 'फ्रस्ट्रेशन' होगा तो वह कोई काम कर ही नहीं सकता। मेरी फिल्म 'अलबर्ट पिंटो को गुस्सा क्यों आता है' सफल रही थी। जब धारावाहिकों का दौर चला, तभी से दिमाग में यह विषय सूझा था और उसे मैंने साकार किया। एक साथ तीन-तीन सीरियल हमने दिए, फिर भी मुझ पर 'फ्रस्ट्रेशन' की तोहमत लगा रहे हैं आप?"

"नुक्कड़ का दर्द दिमाग में रखकर 'नुक्कड़' में प्रवेश किया। वही 'मनोरंजन' में भी किया। यानी आम आदमी की पीड़ा से जोड़ा, तो नुक्कड़ को ही तीन हिस्सों में बांट देने में हर्ज क्या था?"

"देखिए, तीनों ही सीरियलों के विषय एकदम अलग-अलग हैं। 'नुक्कड़' में घर-परिवार, दोस्ती और एक आम आदमी की पीड़ा से विषय जुड़ा था। 'मनोरंजन' का विषय फिल्म इंडस्ट्री पर आधारित था और 'इंतजार' में कॉमिडी, ट्रेजेडी और प्यार-मोहब्बत पर आधारित। इसे आप भाग एक, भाग दो, भाग तीन में इसलिए भी नहीं बांट सकते हैं। एक बार जब दर्शक किसी धारावाहिक को एक भाग में देख लेता है तो वह पुनः कई भागों में विभक्त सीरियल को पसंद नहीं करता। जिन धारावाहिकों को 'एक्सटेंशन' मिले हैं और एक बार वह टी०वी० पर समाप्त होने के बाद दोबारा दिखाए जा रहे हैं, दर्शक उससे अपने को जोड़ नहीं पाता, चाहे वह कितनी ही अच्छी प्रस्तुति क्यों न हो।"

"इंतजार में क्या आप सचमुच वही पिक्चराइज कर रहे हैं जो रेलवे स्टेशनों पर होता है?"

"नहीं-नहीं, हमने शूटिंग की सुविधा से स्टेशन को चुना है। जैसा लोग सोचते हैं कि स्टेशन पर शूटिंग करने से रेलवे से संबंधित कोई चीज दिखाई जाएगी, वह नहीं है। क्योंकि आज रेलवे स्टेशनों पर जो होता है, वह दिखाएं तो वह तो अपने आप में ही एक पूरा विषय है। यहां पर तो हम यह दिखा रहे हैं कि असिस्टेंट स्टेशन मास्टर किस तरह से प्यार में पड़कर लड़की नेहा से इश्क करता है। उसमें स्टेशन की सीन है, इसलिए वहां पर फिल्मा रहे हैं।"

"तो फिर यह सब ड्रामा नहीं लगता है?"

"हम जो धारावाहिक दिखा रहे हैं वह ड्रामा ही तो है। दर्शक जो फिल्में या नाटक थिएटर में या रंगमंच पर देखते हैं, वह सब ड्रामा ही तो होता है, हकीकत तो नहीं। हां, इतना अवश्य है कि कहानी को दूरदर्शन के माध्यम से ऐसे ढंग से प्रस्तुत करते हैं कि वह लोगों को अपनी ही कहानी लगे।"

"जॉनी बख्शी की फिल्म 'रावण' स्टेशन पर ही शुरू होती है और वहीं पर खत्म। आप अपने को इससे कहां अलग करते हैं?"

"हमारी कहानी उस ढंग की नहीं है कि स्टेशन पर शुरू करें और वहीं पर खत्म। स्टेशन के अलावा हमने आसपास के इलाकों में भी शूटिंग की है। हां, इसमें रेलवे कर्मचारी और स्टेशन के दृश्य अधिक हैं।"

"'मनोरंजन' में हैदर अली, दीपा साही

'इंतजार' में सुष्मा प्रकाश

आदि कलाकारों ने काफी अच्छा काम किया था। उन्हें आपने 'इंतजार' में नहीं लिया। क्या उनके लायक कोई 'करेक्टर' नहीं था।"

"नहीं, ऐसी बात नहीं है। दीपा साही गोविंद निहालानी के सीरियल 'तमस' में व्यस्त थीं और कुछ कलाकार फिल्मों में व्यस्त हो गये थे। हमारी शूटिंग के समय के हिसाब से उनका तालमेल नहीं बैठ पाया, इस कारण वे 'इंतजार' में नहीं आ सके। हमारा कलाकारों से कभी कोई मनमुटाव नहीं रहा। हमारी बहुत अच्छी टीम है। एक परिवार की तरह ही हम रहते हैं। इससे अच्छा उदाहरण मैं और क्या द सकता हूं कि एक स्पॉट बॉय से लेकर निर्माता-निर्देशक सभी लाइन में खड़े होकर खाना लेते हैं और कभी भी कोई एक-दूसरे को 'ओवर-टेक' करके आगे जाने की कोशिश नहीं करता।"

ऊटक गांव में 'इंतजार' की शूटिंग का अपना एक अलग माहौल, एक अलग जज्बा है। शॉट टेकिंग चलती रहती है, शॉट देने के बाद कलाकार सुबह से ही चल रही ताश की बाजी में आकर जुट जाते हैं और नये फेंटे हुए पत्ते उठा लेते हैं। तकनीशियन अपना काम करते रहते हैं।

"इससे काम में बाधा नहीं पड़ती? दिये जाने वाले शॉट के साथ मानसिक संपर्क (कांटीनुइटी) कैसे बना रह पाता है?" पूछने पर 'इंतजार' के मुख्य कलाकार दिलीप धवन अपनी पत्ती फेंकते हुए बोल पड़ते हैं—"नहीं इससे हम सब बहुत रिलैक्स अनुभव करते हैं। फिर कोई नौसिखिये कलाकार तो हैं नहीं, स्क्रिप्ट, संवाद हमें याद हैं। इसलिए 'कॉल' आते ही तुरन्त कैमरे के सामने जा खड़े होते हैं और शॉट देकर यहां पर जुट जाते हैं। लगता ही नहीं कि हम शूटिंग कर रहे हैं।"

मिर्जा बंधु 'इंतजार' का काम पूरा कर एक फिल्म के निर्माण में व्यस्त हो जाएंगे। वे अभी तय नहीं कर पाये हैं कि अपनी आगामी फिल्म में सारे नुक्कड़ियों को लेंगे या नहीं। अगर नहीं लिया तो इन सारे कलाकारों को 'मनोरंजन' के हताश और संघर्षरत कलाकारों की तरह फिर इंतजार करना पड़ेगा किसी नये ऑफर का, चाहे वह फिल्म का हो या किसी टी०वी० सीरियल का।

—महादेव शर्मा एवं बम्बई ब्यूरो

'गुनाहों का देवता' में मंदाकिनी निर्माता के साथ

एक धांसू टाइटिल : 'गुनाहों का देवता'

डा० धर्मवीर भारती का उपन्यास 'गुनाहों का देवता' हिंदी के पाठकों में आज भी लोकप्रिय है। फिल्म-उद्योग में कई निर्माता इस पर फिल्म भी बनाना चाहते थे। निर्माता देवी शर्मा को जब इस उपन्यास के बारे में बताया गया, तो उन्होंने तुरंत ही इस फिल्म का टाइटिल रजिस्टर करवा लिया और जीतेन्द्र तथा राजश्री को लेकर एक घटिया फिल्म बना डाली। बाद में एक निर्माता ने 'एक था चंदर, एक थी सुधा' के नाम से इस उपन्यास को फिल्माना शुरू किया। हीरो लिया अमिताभ बच्चन, जो उस वक्त एक सौ एक रुपये के भाव पर थे। पूरी १४ रीलों के बाद फिल्म अटक गयी। बाद में अमिताभ सुपर-स्टार बन गये तो निर्माता को लगा अब फिल्म पूरी करने का सुनहरा मौका है। मगर अमिताभ ने टके-सा जवाब दे दिया, "मैं जोशीले नौजवान के रूप में दर्शकों को अच्छा लगता हूं। मजनूं की तरह ठण्डी आहें भरनेवाला रोल अब नहीं कर सकता।"

'गुनाहों का देवता' यह शीर्षक बाइस साल बाद फिर एक फिल्म का रखा जा रहा है, जिसमें मिथुन चक्रवर्ती हीरो है और हीरोइन हैं संगीता बिजलानी। निर्माता अरुण सी० ठाकुर हैं। होटल सी रॉक में इस फिल्म के मुहूरत पर जोरदार पार्टी दी गयी। जब निर्माता से पूछा उन्होंने इस नाम का उपन्यास पढ़ा है तो तपाक से बोले, "नहीं"।

"दरअसल, हमें फिल्म के लिए 'आग ही आग', 'जिंदा जला दूंगा', 'मर मिटेंगे', 'मेरा शिकार', 'पाप की दुनिया' जैसा कोई टाइटिल चाहिए था," उन्होंने कहना शुरू किया, "किसी ने बताया पहले कभी देवी शर्मा ने 'गुनाहों का देवता' फिल्म बनाई थी। बस, हमें धांसू टाइटिल मिल गया। इस नाम पर आप बता रहे हैं एक धांसू नॉवेल भी है। होगा साहब, इस नाम पर जितने भी नॉवेल लिखे जायेंगे, खूब चलेंगे। आखिर लोग नाम के जोर पर खिंचते हैं।"

बुढ़ापे से डरा हुआ धर्मेन्द्र

अभिनेता धर्मेन्द्र जो उम्र की आधी शताब्दी पार कर चुका है, इस बात को सख्त नापसंद करता है कि उसके बारे में उद्योग के लोग कहें फलाने शॉट में इसलिए 'डबल' ने काम किया, क्योंकि बुढ़ापे में अब धर्मेन्द्र उछलकूद नहीं कर सकता। इश्क के मामले में नित नये पैंतरे दिखाने वाले धर्मेन्द्र को अब इस बात का सबूत देने की जरूरत पड़ने लगी है, कि उसमें अब भी युवा जैसा दमखम और फुर्ती है। पिछले दिनों निर्मात्री सत्ती शोरी की फिल्म 'फरिश्ते' की शूटिंग में धर्मेन्द्र ने एक खतरनाक ऐक्शन शॉट बिना 'डबल' की मदद के खुद किया। हाथ में लोहे की जंजीर लिए इस शॉट में धर्मेन्द्र ने बॉब क्रिस्टो जैसे स्टंटमैन का पीछा दो दर्जन कारों के हुड पर उछल कर भागते हुए किया। फिल्म के निर्देशक अनिल शर्मा को यूं तो आदत है हर 'शॉट' के बाद धर्मेन्द्र के गले लग कर 'वाह पाप्पे जी' करने की, मगर इस शॉट के बाद तो उसने ऐसी वाह-वाह की जैसे रेकार्ड पर बार-बार सुई अटक जाती है।

बूढ़े होने और बूढ़े का रोल करने दोनों बातों से धर्मेन्द्र को नफरत है। आज तक जितनी फिल्में धर्मेन्द्र ने की हैं, उनमें विदूषक के रूप में भी उसने बूढ़ा बनना पसंद नहीं किया।

नसीर की लचकती कमर

शुरू-शुरू में अभिनेता नसीरुद्दीन कहता पाया जाता था, कामर्शियल फिल्में उस जैसे अभिनेता के लिए बेहूदा हरकतें दिखाने का जरिया भर हैं। वह फिल्म इंडस्ट्री में आर्ट फिल्मों के जरिये कला की सेवा करने आया है, न कि आम हीरो की तरह कमर लचकाने।

लेकिन यही नसीर आजकल दिन-रात कमर लचकाने की प्रैक्टिस कर रहा है। शत्रुघ्न सिन्हा, जीतेन्द्र और विनोद खन्ना की तरह अमीर होने के सपने देख रहा है। 'जलवा' फिल्म में उसने ऐसी ही भूमिका भी की पर फिल्म अच्छी चलने के बावजूद उसका प्राइस बढ़ाने का और दर्जनों फिल्में साइन करने का मन्सूबा पूरा न हो पाया। अब 'हीरो हीरालाल' फिल्म से उसे बड़ी आशाएं हैं। इसमें उसकी हीरोइन शशिकपूर और सारे कपूर खानदान की पहली विद्रोही लड़की संजना कपूर है।

ऐसे समय में जब साधारण दर्जे के अभिनेता चांदी पीट रहे हैं, नसीर के पास फिल्मों के प्रस्ताव न आना दुर्भाग्य की बात है। वह बहुत बौखलाया हुआ है और जरा-सा छेड़ने पर बुरी तरह भड़क उठता है— 'आर्ट फिल्में, गरीबी दिखाने वाली, गरीब प्रोड्यूसरों को हमेशा के लिए गरीब कर देने वाली फिल्में होती हैं। इनमें काम करने वाले आर्टिस्ट को पब्लिक अमीर देखना ही नहीं चाहती। हीरो जिसमें मर्सडीज चलाये, स्वीमिंग पूल में गिटार लेकर नाचे, अपनी अमीरी के रूआब से हीरोइन का दिल जीत ले, ऐसी सौ भी फिल्में करनी पड़े तो खुशी से करूंगा।'

मगर फिल्म उद्योग में नसीर को आर्ट फिल्मों के हीरो के साथ-साथ लड़ाकू भी माना जाता है। शशि कपूर के साथ 'जुनून' फिल्म की शूटिंग में और रमेश सिप्पी की 'जमीन' में उसने मामूली विग को लेकर जो हंगामा किया, उससे सारे निर्माता उससे डरे हुए हैं। नसीर को चाहिए वह अपने दिमाग को ठंडा रखे अगर उसे 'स्टार' की विग पहननी है तो।

—बंबइया लाल

प्रथम पाक्षिक फलादेश-जुलाई, १९८८

ज्योतिषाचार्य
पं० चन्द्रदत्त शुक्ल

सूर्य राशि के अनुसार

१३ अप्रैल से १३ मई (मेष) : पैरों में दर्द हो सकता है। अग्नि, गैस या बिजली के प्रयोग में सावधान रहना होगा। पारिवारिक वातावरण में तनावपूर्ण स्थिति आने का भय है। अपने वस्त्रादि की सुरक्षा करनी होगी। बायीं आंख प्रभावित हो सकती है। वात दोष-पैदा करने वाले पदार्थों का सेवन न करें।

१४ मई से १३ जून (वृष) : लाभ का कोई नया स्रोत प्रशस्त हो सकता है। आपके प्रभाव और अधिकार में वृद्धि होगी। किसी कष्ट से मुक्ति मिल सकेगी। आपत्तिजनक संपर्क से बचने का प्रयत्न करना उचित होगा। गर्भ-रक्षा पर विशेष ध्यान देना होगा। गरिष्ठ भोजन के कारण जीभ और मुख में दाने आ सकते हैं।

१४ जून से १५ जुलाई (मिथुन) : पद-प्रतिष्ठा में वृद्धि होगी। किसी कार्य में सफलता मिलेगी। अधिकारी वर्ग के कृपापात्र बन सकेंगे। जीविकाविहीन व्यक्ति जीविका का साधन पा सकेंगे। किसी स्थान की यात्रा होगी। पेट में विकार के कारण सिरदर्द हो सकता है। दैनिक व्यवहार में कटुता से बचना होगा।

१६ जुलाई से १६ अगस्त (कर्क) : आपके द्वारा कोई अनुचित कार्य होने का भय है। कई प्रकार की बाधाओं का सामना करना पड़ सकता है। टांग के ऊपरी भाग में कष्ट हो सकता है। यात्रा स्थगित रखना आपके हित में होगा। व्यय पर नियन्त्रण रखना होगा। हानि-लाभ का विचार करके सभी कार्य करना होगा।

१७ अगस्त से १६ सितम्बर (सिंह) : किसी कार्य में सफलता मिलेगी। किसी संबंधी के कारण कष्ट मिल सकता है। अवसर से लाभ न उठाने पर पछताना पड़ सकता है। गुदा, अण्डकोष तथा मूत्रांग में दोष परिलक्षित हो सकता है। उपहार आदि के अवसर आ सकते हैं। अवैध कार्य करने वालों से दूर रहने में ही आपका कल्याण है।

१७ सितम्बर से १६ अक्टूबर (कन्या) : दाम्पत्य-जीवन में शांति का अभाव हो सकता है। किडनी प्रभावित हो सकती है। जीवन में उल्लास और उत्साह की वृद्धि होना आवश्यक है। जो वस्तु हाथ से निकल जायेगी, उसको पाना कठिन होगा। किसी कार्य में असफलता के कारण चित्त को मलिन न होने दें। अधिकारी वर्ग से सावधान रहना उचित होगा।

१७ अक्टूबर से १५ नवम्बर (तुला) : आर्थिक दशा में सुधार होगा। विरोधी तत्व परास्त होंगे। आपके सभी हितों की रक्षा होगी। स्वास्थ्य में सुधार होगा। कष्ट दूर होंगे। किसी कार्य में नेतृत्व करना होगा। किसी स्थान की यात्रा होगी। भाग्य में वृद्धि करने वाली कोई बात घटित होगी।

१६ नवम्बर से १५ दिसम्बर (वृश्चिक) : गर्भाधान का योग रहेगा। संतान-पक्ष से हर्ष होगा। बुद्धि का विकास होगा। उदर-विकार दूर होगा। धनागम के मार्ग प्रशस्त होंगे। खो गई वस्तु पुनः पाना कठिन होगा। आवास या जगह-जायदाद चिंता होने की आशंका है।

१६ दिसम्बर से १३ जनवरी (धनु) : अपने अधिकारों के रक्षार्थ सजग रहना होगा। किसी को उधार देना निरापद न रहेगा। कंधों में पीड़ा हो सकती है। वक्ष-स्थल में भारीपन और हृदय में घबड़ाहट हो सकती है। किसी मित्र के कष्ट से दुखित होना पड़ सकता है। दाम्पत्य-जीवन में माधुर्य का अभाव खटक सकता है।

१४ जनवरी से ११ फरवरी (मकर) : किसी पड़ोसी या संबंधी से विशेष सहयोग प्राप्त होगा। वात-दोषजन्य शारीरिक विकार दूर होंगे। चोट-चपेट के प्रति सावधान रहना होगा। उदर-विकार से राहत मिल सकेगी। व्यय पर नियंत्रण न रखने पर आर्थिक परेशानी होने का भय रहेगा। गलतफहमी के कारण विरोध और शत्रुता होने की आशंका है।

१२ फरवरी से १३ मार्च (कुंभ) : अग्नि, गैस आदि के प्रयोग में सावधानी रखनी होगी। दाहिना-नेत्र प्रभावित हो सकता है। गर्भपात होने का भय रहेगा। आय और लाभ में बाधा पड़ने का भय रहेगा। पद-प्रतिष्ठा में वृद्धि होगी। किसी स्थान की सुखद और लाभद यात्रा होगी। उदर-विकार दूर होगा।

१४ मार्च से १३ अप्रैल (मीन) : मार्ग में पशु के कारण चोट लगने की आशंका है। दांतों में विकार हो सकता है। अपनी हैसियत से अधिक व्यय करना समीचीन न होगा। वाहन-प्रयोग में सावधानी अपेक्षित रहेगी। आवास संबंधी चिंता हो सकती है। सीने में भारीपन अनुभव हो सकता है।

जन्म तिथि के अनुसार वार्षिक फलादेश

१, जुलाई : अर्से के बाद आर्थिक दशा में सुधार होने की आशा है। अपव्यय पर नियन्त्रण रखने के कारण बैंक बैलेंस आपके पक्ष में रहेगा। कोई मूल्यवान वस्तु प्राप्त होगी। आपके अधिकार तथा प्रभाव में वृद्धि होगी। स्वजनों का समागम होगा। दावतों में निमंत्रित होंगे।

२, जुलाई : आर्थिक स्थिति पूर्ववत बनी रहेगी। आवास अथवा जायदाद संबंधी समस्याओं का समाधान होने की आशा है। पारिवारिक तनाव दूर होगा। परीक्षा में सफलता पाने की आशा कर सकते हैं। हृदय में दुर्बलता कम होगी। वाहन का सुख प्राप्त होगा।

३, जुलाई : इस वर्ष स्वास्थ्य का विशेष ध्यान रखना आवश्यक होगा। दुर्घटना या चोट-चपेट लगने का भय रहेगा। अपने सभी हितों के रक्षार्थ सतर्क रहना होगा। व्यसनी व्यक्ति के प्रभाव में अपने से नशा या कोई व्यसन का भय रहेगा। गलतफहमी और अशांति के कारण चित्त मलिन-सा रहेगा।

४, जुलाई : अविवाहित व्यक्ति जीवनसाथी पाकर सुखी दाम्पत्य-जीवन बिता सकेंगे। मासिक धर्म या अन्य गुप्तांग-दोष दूर होंगे। किसी सुखद स्थान की यात्रा होगी। आकस्मिक रूप से धनागम होने की संभावना है। बिगड़े हुए काम सुधर सकेंगे।

५, जुलाई : संतान-पक्ष से हर्ष होगा। गर्भाधान होने की संभावना रहेगी। आपके पद-प्रतिष्ठा में वृद्धि होगी। बेरोजीवाले व्यक्ति जीविका का साधन पा सकेंगे। पेट तथा दिल के विकार दूर होंगे।

६, जुलाई : कार्य या कार्यक्षेत्र में परिवर्तन करना समीचीन न होगा। कार्यों में अवरोध पैदा हो सकता है। आपकी योजनाएं पूर्ण हो सकेंगी। आवश्यक लिखा पढ़ी हो जाने पर चिंता दूर हो सकेगी। स्वास्थ्य में गड़बड़ी होने का भय रहेगा, विशेषकर जाड़ों में।

७, जुलाई : कोई ऐसी मूल्यवान वस्तु प्राप्त होगी, जिसे पाने के लिए आप अर्से से लालायित थे। आर्थिक स्थिति में संतोषजनक प्रगति हो सकेगी।

८, जुलाई : आवास या जगह-जायदाद संबंधी समस्या आपके पक्ष में सुलझ सकेगी। पेट के विकार दूर होंगे। आय में वृद्धि होगी। गलतफहमी के कारण हानि हो सकती है।

९, जुलाई : किसी स्थान की यात्रा होगी। कोई मनोकामना पूर्ण होगी। किसी कार्य में सफलता प्राप्त होगी। बास के कृपापात्र बन सकेंगे। नए स्थान में नए व्यक्तियों के मध्य कार्य करना पड़ सकता है। अनेक प्रकार से लाभान्वित होने की संभावना है। लाभ के लालच में अवैध कार्य करना आपके हित में न होगा।

१०, जुलाई : आर्थिक स्थिति में कोई खास परिवर्तन न हो सकेगा। आपकी सर्वप्रियता में वृद्धि होगी। आपके प्रभाव और वर्चस्व में वृद्धि होगी। जगह-जायदाद से लाभान्वित होंगे। वाहन के सुख प्राप्त होंगे। उदर-विकार दूर होगा। दिल की कमजोरी या धड़कन दूर होगी।

११, जुलाई : अविवाहित व्यक्ति मनचाहा जीवनसाथी पा सकेंगे। किसी स्थान की सुखद यात्रा होगी। अप्रत्याशित धनागम होने की संभावना जान पड़ती है। नीति से काम लेने पर सभी कार्यों में सफलता मिल सकेगी। विरोधी तत्वों से सावधान रहने की आवश्यकता है।

१२, जुलाई : आपके पक्ष में कोई शुभ बात घटित होगी, जो भाग्योदय का कारण बनेगी। किसी महान आत्मा से संपर्क स्थापित होगा। कोई नया उत्तरदायित्व संभालना पड़ सकता है। किसी विशिष्ट स्थान की यात्रा होगी।

१३, जुलाई : व्यय की अधिकता के कारण आर्थिक परेशानी हो सकती है। आपकी कामना-पूर्ति में विलम्ब जान पड़ता है। नेत्र-विकार दूर होगा। दाम्पत्य-जीवन में माधुर्य का अभाव बना रहेगा।

१४, जुलाई : अपव्यय पर नियन्त्रण रखना आवश्यक होगा। स्वजनों के मध्य पुनः सौजन्यता स्थापित होगी। दाम्पत्य-जीवन में तनाव आ सकता है। मासिक धर्म या अन्य गुप्तांग-दोष होने की आशंका है। गर्भ-रक्षा पर विशेष ध्यान देना आवश्यक होगा। हानि-लाभ का विचार करके सभी कार्य करें।

१५, जुलाई : कुछ आर्थिक प्रगति होने की संभावना है। कोई मूल्यवान वस्तु आप अपने पुरुषार्थ से प्राप्त कर सकेंगे। नेत्र-विकार दूर होंगे। रोमांस के अवसर आ सकते हैं।

प्रथम पाक्षिक पर्व, तिथि-त्यौहार

२, जुलाई, शनिवार —संकष्टी श्रीगणेश चतुर्थी व्रत
९, जुलाई, शनिवार —योगिनी एकादशी व्रत (स्मार्त)
१०, जुलाई, रविवार —योगिनी एकादशी व्रत (वैष्णव)
११, जुलाई, सोमवार —सोम-प्रदोष व्रत
१५, जुलाई, शुक्रवार —चन्द्र-दर्शन

शुभ अंक, रंग, रत्न तथा जड़ी

तिथि		अंक, रंग, रत्न, जड़ी
१, ८, १५	जुलाई	—६, मिश्रित, हीरा, गूलर
२, ९,	"	—८, कृष्ण, नीलम, शमी
३, १०,	"	—१, रक्ताभ, माणिक्य, मदार
४, ११,	"	—२, श्वेत, मोती, पलाश
५, १२,	"	—९, रक्त, मूंगा, खदिर
६, १३,	"	—५, हरित, पन्ना, विधारा
७, १४,	"	—३, पीत, पुखराज, पीपल

कब क्या करें?

कार्य	तिथि
नववस्त्राभूषण, चूड़ी धारण	—३, ७, ८
क्रय-विक्रय	—१, ७, ८, १५
साक्षात्कार	—१, ३, ७, ८, १० (प्रातः १० बजे के बाद, ११, १५)
काम-क्रीड़ा	—१, ११
[illegible]	—[illegible], १०

यात्रा

पूर्व : ८
पश्चिम : ४, १३
उत्तर : ७, १५
दक्षिण : १, १०, १२

१-गौड़-राजपूत, १६०/२३ वर्षीया, गोरी, सुन्दर, गृहकार्य में निपुण, शारीरिक शिक्षा में सी०पी०एड०, कार्यरत शिक्षिका हेतु स्वजातीय वर चाहिए। शादी शीघ्र, प्रथम बार में पूर्ण विवरण भेजें। लिखें—वि०सं०—२२३७, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

२-३५ वर्षीया, १५७ सेमी० प्रतिष्ठित जायसवाल परिवारीय, सुन्दर, स्लिम, गौरवर्ण, देखने में कम उम्र, धार्मिक, अविवाहित, बी०एस-सी०, एम०ए०, एल०टी०, अध्यापनरत कन्या हेतु सुयोग्य वैश्य वर, दहेज नहीं, उपजाति बन्धन नहीं। सम्पूर्ण विवरण सहित लिखें—वि०सं०—२२३८, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

३-दहेज विरोधी, प्रतिष्ठित अग्रवाल परिवार के जिम्मेदारी रहित निर्व्यसनी, स्नातक, स्वतन्त्र, राजकीय व्यवसायी वर ३३/५५/४५०० हेतु किसी जाति की गोरी, तीखे नक्शों वाली सुन्दर वधू चाहिए, सेवारत का बन्धन नहीं, सुन्दरता व गुण ही विचारणीय, शीघ्र साधारण विवाह लिखें—पोस्ट बाक्स—३७२, मेरठ शहर।

४-३४ वर्षीया, प० बंगाल, गोत्र मधगोल्य, ऊंचाई १५७ सेमी० व १५२ सेमी०, मैट्रिक एवं बी०ए०, सुन्दर, सुशील, गृहकार्य में दक्ष कन्या हेतु सुयोग्य, सजातीय वर चाहिए, दोनों लड़की काम करती हैं, शीघ्र विवाह हेतु पूर्ण विवरण भेजें। लिखें—वि०सं०—२२६६, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

५-कान्यकुब्ज ब्राह्मण, २६/१७०, स्वस्थ, सुदर्शन, एम०बी०बी०एस० डाक्टर युवक हेतु उच्चशिक्षित, कुलीन व अति सुंदर वधू चाहिए। लिखें—हीरा टाइपिंग सेन्टर, धनपुरी, जिला—शहडोल (म०प्र०) ४८४-११४

६-अनुसूचित जाति के २८ वर्षीय, १६० सेमी०, गोरा, स्नातकोत्तर, केन्द्रीय कर्मचारी हेतु पढ़ी-लिखी सुन्दर जीवनसाथी चाहिए, जाति एवं दहेज बंधन नहीं। लिखें—वि०सं०—२२४०, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

७-२६/१६७/१८००, श्यामवर्ण, नौसेना में कार्यरत, बिहारी मल्लाह, दिल्ली में सुव्यवस्थित युवक हेतु सुन्दर, सुशील, सजातीय वधू एवं २४ वर्षीया, १५२ सेमी०, रंग गेहुंआ, आकर्षक, बी०ए०, गृहकार्य में दक्ष तथा २३ वर्षीया, १५५ सेमी०, सुन्दर, बी०ए०, कमर्शियल आर्टिस्ट बहनों हेतु सुयोग्य वर चाहिए। लिखें—वि०सं०—२२४१, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

८-श्रीवास्तव (मांगलिक), २७ वर्षीया, १५७ सेमी०, बी०एस-सी०, गोरी, सुन्दर, गृहकार्य में दक्ष, मध्यवर्गीय (जमशेदपुर निवासी) कन्या हेतु सुयोग्य, कार्यरत वर चाहिए। पूर्ण विवरण के साथ लिखें—वि०सं०—२२४२, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

९-संपन्न क्षत्रिय स्वर्णकार, २६ वर्षीया, सुंदर, फेयर रंग, एम०ए०, संगीत में प्रभाकर, १५० सेमी० हेतु डाक्टर, इंजीनियर, राजपत्रित अधिकारी, उच्च सेवारत या उच्च व्यवसायरत, सुंदर, स्वस्थ, सजातीय युवक चाहिए। विज्ञापन उत्तम चयन हेतु। लिखें—वि०सं०—२२४३, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

१०-मांगलिक, सनाढ्य ब्राह्मण, २४/१६५, एम०ए०, बी०एड०, गौरवर्ण, सुंदर, गृहकार्य में दक्ष कन्या हेतु सुयोग्य, कार्यरत वर चाहिए। लिखें—वि०सं०—२२४४, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

११-५० वर्षीय, विधुर, कायस्थ, संपन्न परिवार, रेलवे में कार्यरत, वेतन ५,०००/-साथ में एक पुत्री १५ वर्षीय, कायस्थ जीवनसाथी की आवश्यकता है। विधवा व तलाकशुदा मान्य। लिखें—वि०सं०—२२४५, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

१२-सम्पन्न, ३६/१७२ सेमी०, ७२ कि०ग्रा०, एम्पाकट, अति आधुनिक, स्वच्छन्द, ग्लैमरस स्त्रियों से सीधे पत्राचार आमंत्रित करता है, कोई बंधन नहीं, परिवार विहीन को प्राथमिकता। लिखें—वि०सं०—२२४६, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

१३-३०/१६७ सेमी०, गौड़ ब्राह्मण, बी०एस-सी०, एम०ए०, एल०एल०बी०, युवक कोचिंग स्कूल व्यवसाय में रत हेतु शिक्षित वधू चाहिए। लिखें—वि०सं०—२२४७, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

१४-मध्य प्रदेश के जुझौतिया ब्राह्मण परिवार की २७ वर्षीया, १५६ सेमी०, एम०ए०, सुन्दर, सुशील, मृदुभाषी, गृहकार्य दक्ष कन्या हेतु संस्कार, सुशिक्षित, सुयोग्य, कार्यरत, ब्राह्मण वर चाहिए। शीघ्र व अच्छी शादी, डाक्टर, इंजीनियर या अधिकारी को प्राथमिकता। प्रथम बार में पूर्ण विवरण सहित लिखें—वि०सं०—२२४८, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

१५-२८ वर्षीय, २२००/-रु० मासिक आय, अंतर्राष्ट्रीय संस्थान में अधिकारी, हिन्दू युवक हेतु प्रतिष्ठित बंगाली, पंजाबी परिवार की २२/२४ वर्षीया, ग्रेजुएट, सुन्दर, गोरी, गृहकार्य में दक्ष वधू चाहिए, प्रोफेशनल को वरीयता जो नौकरी भी कर सके, कोई जाति बंधन नहीं, प्रथम बार में ही पूर्ण विवरण भेजें। विज्ञापन सुन्दर वधू प्राप्ति हेतु। लिखें—वि०सं०—२२४९, मनोरमा, इलाहाबाद—३

१६-२४ वर्षीया, १५८ सेमी०, स्नातकोत्तर, आकर्षक, सुशील, गृहकार्य दक्ष, मध्यप्रदेश निवासी, सरयूपारीण ब्राह्मण कन्या हेतु सुयोग्य, कार्यरत, सजातीय वर चाहिए। उपजातीय बन्धन नहीं। विज्ञापन उत्तम चयन हेतु। कुण्डली एवं पूर्ण विवरण सहित लिखें—वि०सं० २२५०, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

कृपया उल्लिखित बाक्स नं० को ३० दिन के अन्दर अपना पत्र भेजिए। पत्र अंग्रेजी में या हिन्दी में लिख सकते हैं। अगर आप 'मनोरमा' में वैवाहिक विज्ञापन भेजने के इच्छुक हैं तो विज्ञापन सामग्री के साथ मित्र प्रकाशन प्रा०लि० के नाम बैंक ड्राफ्ट या क्रॉस्ड पोस्टल आर्डर भेजना न भूलिएगा। नकद रुपये कभी न भेजें, पोस्टल आर्डर या बैंक ड्राफ्ट में 'मनोरमा' न लिखें, बल्कि मित्र प्रकाशन प्राइवेट लिमिटेड लिखें। प्राप्त उत्तर रजिस्टर्ड डाक द्वारा भेजे जाएंगे।

विज्ञापन दर इस प्रकार है :—३० शब्दों तक ३० रुपये, ५० शब्दों तक ४० रुपये, ७० शब्दों तक ५० रुपये प्रति बार बाक्स नं० सहित या छोड़कर।

कृपया उल्लिखित बाक्स नं० को ३० दिन के अन्दर अपना पत्र भेजियगा। लिखें मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

१७-२८ वर्षीय, १५७ सेमी०, राजकीय सेवारत, आय चार अंकों में, संयुक्त परिवार के कायस्थ युवक हेतु सुन्दर, आकर्षक, छरहरी, गृहकार्य-दक्ष वधू चाहिए। विज्ञापन उत्तम चयन हेतु। लिखें—वि०सं० –२२५१, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

१८-२५/१६२, सानाढ्य ब्राह्मण, सुन्दर, गोरा रंग, गृहकार्य दक्ष, एम०ए० पूर्वार्द्ध, बी०एड० अध्ययनरत कन्या हेतु वर की आवश्यकता है। शीघ्र उत्तम विवाह हेतु लिखें—वि०सं०—२२५२, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

१९—३१/१५४, अग्रवाल महाजन, सुन्दर, गोरा रंग, गृहकार्य दक्ष, एम०ए०, एम०एड०, राजस्थान बी०एड० कालेज में लेक्चरर कन्या हेतु वर की आवश्यकता है, जाति बन्धन नहीं। लिखें—वि०सं०—२२५३, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

२०-२६ वर्षीय, डाक्टर, बी०एस-सी० बी०एम-एस० (लखनऊ), १६७ सेमी०, निजी क्लीनिक व निजी सम्पत्ति, शीघ्र नसिंग होम की योजना, मासिक आय चार अंकों में बंगाली जाति नमःशूद, गोत्र कश्यप वर हेतु शिक्षित, सजातीय वधू की, मेडिको कन्या को वरीयता, पूर्ण विवरण प्रथम बार में। लिखें—वि०सं०—२२५४, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद —४

२१-पंजाबी अरोड़ा, २५ वर्ष, १५५ सेमी०, बी०ए०एल०एल०बी०, सेलटैक्स में निजी प्रैक्टिस कर रही, प्रगतिशील, हंसमुख, आकर्षक, मध्यम वर्गीय परिवार हेतु वर चाहिए। दहेज इच्छुक पत्र व्यवहार न करें, जाति बन्धन नहीं, प्रगतिशील व कर्मठता पर विश्वास करने वाले को प्रायमिकता। लिखें—वि०सं०—२२५५, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

२२-सरयूपारीण ब्राह्मण, सुशिक्षित, उच्चपदासीन की उसकी पुत्री २४ १/२, १६८, एम०एस-सी० (रसायन), बी०एड०, दोनों प्रथम श्रेणी हेतु लम्बा, सुयोग्य ब्राह्मण वर चाहिए, भाई इंजीनियर, शीघ्र उत्तम विवाह। लिखें—वि०सं०—२२५६, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

२३-सरयूपारीण ब्राह्मण, उच्च पदासीन, साइंटिस्ट, समृद्ध परिवार के इकलौते मांगलिक पुत्र, २७/१७९, बी०ई०, असिस्टेन्ट इन्जीनियर हेतु लम्बी, सुन्दर, ब्राह्मण कन्या चाहिए, विज्ञान स्नातक को वरीयता। लिखें—वि०सं०—२२५७, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

२४-गौड़ ब्राह्मण, २६/१५५ सेमी०, एम०ए०, बी०एड०, केन्द्रीय सेवारत, १७००/- स्मार्ट, सुन्दर, गृहकार्य दक्ष कन्या, उत्तम विवाह हेतु सुयोग्य ब्राह्मण वर चाहिये। लिखें—वि०सं०—२२५८, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

२५-४५ वर्षीय, अविवाहित, यादव, कानपुर निवासी, सुयोग्य, ग्रेजुएट, सेल्स अफसर हेतु हिन्दू जाति में ३५/४० वर्ष के लगभग, अंतर्जातीय, सुन्दर, लम्बे कद की वधू चाहिए, दहेज, जाति बंधन नहीं, शीघ्र विवाह हेतु लिखें—वि०सं०—२२५९, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

२६-प्रतिष्ठित विश्वकर्मा (काष्टकार), २८ वर्षीय, २२००/- मासिक आय, ख्याति प्राप्त संस्थान में कार्यरत, अधिकारी वर के लिये, २२/२४ वर्षीया, ग्रेजुएट, गोरी, सुन्दर, स्लिम, गृहकार्य में दक्ष, आकर्षक कन्या चाहिए। बिहारी को प्राथमिकता। प्रथम बार में पूर्ण विवरण सहित लिखें—विज्ञापन अच्छे चयन हेतु। लिखें—वि०सं०—२२६०, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

२७-म०प्र०, भिण्ड निवासी, २५ वर्षीय, कुशवाह क्षत्रीय राजपूत, शा०उ०मा०वि० रायपुर में लेब असि० के पद पर कार्यरत, वेतन १५००/- हेतु सजातीय वधू चाहिए तथा बहिन १९ वर्षीया १०वीं अध्ययन रहित, कार्यरत, सजातीय वर चाहिए। लिखें—वि०सं०—२२६१, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

श्रीमतीजी
प्राण

हीऽ, मिसेज ढींगरा!
हीऽ, शीला!

तुम काफी स्लिम हो गयी हो.

पहले से खूबसूरत और दस वर्ष कम आयु की लगती हो.

मेरे मोटापे की वजह से मेरा पति दुखी था.

मोटापे के कारण मैं अपने पति से उम्र में बड़ी लगती थी.

जब मेरे पति के दोस्त घर आते थे तो कई बार मेरे पति को उनके सामने लज्जित होना पड़ता था.

अच्छा?
हां, वे खिल्ली उड़ाते थे 'यार ढींगरा! तुम्हारी बीवी तुमसे आठ साल बड़ी लगती है.'

तब मैंने डायटिंग की और ब्यूटी पार्लर जाकर फेस लिफ्ट करायी.

अब मैं उम्र में पति से छोटी लगती हूं.

अब तो तुम्हारे पति को दोस्तों के सामने लज्जित नहीं होना पड़ता होगा?

होना पड़ता है. कमजोरी इतनी आ गयी है कि खाना नहीं पका सकती और मेरे पति को रसोई में देखकर उसके दोस्त हंसते हैं, 'यार ढींगरा तू पति है या पत्नी?'
409/1988
© PRAN'S FEATURES

कढ़ाई

पॉपी के फूलों का गुलदस्ता

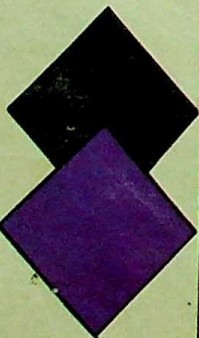
अपने ड्राइंग रूम की शोभा बढ़ाने के लिए पॉपी के फूलोंवाला यह चित्र आप भी आसानी से क्रॉस स्टिच द्वारा काढ़कर बना सकती हैं। गोल घेरे में व्यवस्थित फूल व पत्तियां बहुत मनमोहक लगेंगी।

सामग्री : मदुरा कोट्स कैनवस ई ४३१ का ५८ × ५८ सेमी० नाप का एक टुकड़ा, एंकर स्ट्रैण्डेड कॉटन की निम्नलिखित लच्छियां—गहरा हरा (०२४६) ८ लच्छियां, हलका हरा (०२६५) ४ लच्छियां, जोगिया (०३३५ लच्छिया, सफेद (०४०२) लच्छियां, काला (०४०३) लच्छी, लाल (०१९) २ लच्छि नारंगी (०३३३) २ लच्छि मिल्वर्ड १८ न० की टेपेस्ट्री नि

विधि : कैनवस का मध्य तरफ से चिह्नित कर लें। मध्य से प्रारंभ करके ग्राफ की सहाय पूरा नमूना काढ़ें। कढ़ाई के लिए के तीन सूतों का प्रयोग किया गया

गोल भाग के किनारे हरे रंग के तागे से हाफ क्रॉस स्टि कढ़ाई की गई है।

गोले के बाहर का पूरा हाफ क्रॉस स्टिच से और गोले भीतर का भाग क्रॉस स्टिच से गया है।

—लीला

छाया : रयिजित घटक

ठंडा... और ठंडा:

अनन्य क्षमता का परिणाम.

Regd.
Lic. No. U/AD-7
July 1st 1988
RN 2390/57
Rs 6.00 Per Copy